SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

形名
アール イー エス エー
RE-S26A

COOK BOOK

クックブック 取扱説明編／料理編

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともに、いつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。


えびフライ
29ページ


豆腐ハンバーグ
33ページ


山菜おこわ
45ページ


スポンジケーキ
36ページ


豆乳プリン
(なめらかタイプ)
40ページ

もくじ　料理編

●の付いているメニューは、自動加熱メニューです。
カタログ等に記載の自動加熱メニュー数30メニューとは、●の付いている自動加熱メニューの24メニューに1 サックリ解凍、2 はがせ技 全解凍、自動メニュー4 (牛乳 ・ 酒)、5 (ゆで野菜[葉菜 ・ 根菜])の6メニューを加えたものです。

※各メニューに記載のカロリー表示でとくに分量の記載のないものは、1人分です。
※材料表の分量の表記は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。1mL=1cc

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき

音を消すとき　レンジ を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

音を鳴らすとき　レンジ を『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。

▶ とりけし キーを押して 0 表示にしてください。

設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

安全上のご注意 必ずお守りください

（　　）の数字は、主な説明のあるページを示しています。

安全にお使いいただくために

このような使いかたをしないでください

■ 卵(殻付き卵やゆで卵)をレンジ加熱すると爆発し、危険です

衝撃でドアが開いたり、フラットテーブルが割れることがあります。



卵のレンジ加熱はしない

6 ページ

■ 加熱しすぎると食品は発煙・発火します

飲み物は、取り出した瞬間に中身が飛び出し（突沸）やけどをすることがあります。

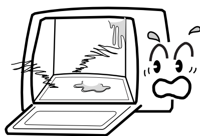


必要以上に加熱しない

加熱早見表（目安時間）46 ページ

■ 汚れている庫内で加熱すると発煙・発火します

付着した食品カスや油が焦げて火花が出たりします。



こまめにお手入れを

お手入れ 47 ページ

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくために、いろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 危険	死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。
⚠ 警告	死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠ 注意	けがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

■お守りいただく内容の種類を次の表示で区分しています。

⃠	絶対にしてはいけない「**禁止**」内容を示しています。
❗	必ず実施しなければいけない「**強制**」内容を示しています。

⚠ 危 険

高圧部品に触ると危険

禁止

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
感電・けがや故障の原因になります。

分解禁止

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
感電・火災・けがの原因になります。
異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。 51 ページ

⚠ 警 告

子供だけで使わせない

禁止

● **幼児の手の届く所で使わない**
感電・やけど・けがをすることがあります。

⚠ 警告

コンセントは単独で使う


必ず実施

● 定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない　定期的にほこりを取り除く


禁止

● ゆるんだコンセントは使わない
● 傷んだコードや電源プラグは使わない
● 傷付けたり、変形させない
加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。


必ず実施

● 電源プラグは根元まで、確実に差し込む
発火の原因になります。

● 定期的に電源プラグに付いたほこりを、乾いた布で拭き取る
ほこりがたまると、火災の原因になります。

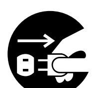

プラグを抜く

● お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう。また、濡れた手で抜き差ししない
感電・やけど・けがをすることがあります。

⚠ 注意

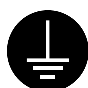

禁止

● 電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない
断線やスパークして、発火することがあります。


プラグを抜く

● 長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

アースを確実に取り付ける


アース線接続

故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。

アース端子付きコンセントがある場合

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合

販売店または最寄りの電気工事店に、ご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、**必ず　アース工事(D種接地工事)をしてください。**

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房。
- 土間・コンクリート床。
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所。
- 水滴の飛び散る所。
- 地下室のように結露が起きやすい所。

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm²以上のものを、ご使用ください。

熱に弱いものを近付けない


禁止

● たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない

● スプレー缶を近付けない
引火や破裂したり敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

⚠ 注意

安全な場所に設置する

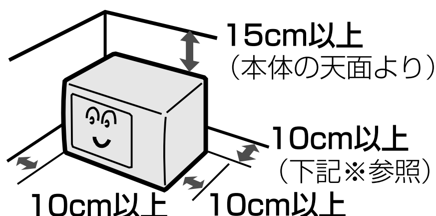


● **丈夫で安定した場所に置く**
騒音や振動、ガタ付きの原因になります。

● **壁との間をあけ、周りを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・後面・両側面に開放空間を設ける。製品のまわりにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。

● **吸気口・排気口をふさがない**
過熱して発火や故障することがあります。
8 ページ

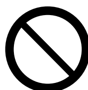
消防法　基準適合



※(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより**7cm以上**)

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

- 壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。**※製品本体に貼らないでください**
- 窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離します。(それでも温度差によって割れる場合があります)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。



● **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない**
感電・漏電することがあります。

● **本体の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない**

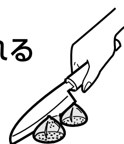


● **製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。

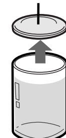
加熱前に食品・容器を確認する



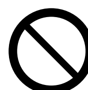
● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**
殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



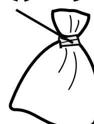
● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**
容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



● **加熱に合った容器を使う**
13 ページ



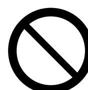
● **金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない**
レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープ等を加熱しない。



※このクックブックでは、使いかたを限定してアルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない**
火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因となります。

卵(殻付き卵やゆで卵)をレンジ加熱しない

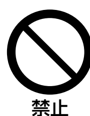


● **ゆで卵(おでんの卵など)の加熱や密閉容器など完全に密閉されたものはレンジ加熱しない。爆発し、大変危険です。**



また、その衝撃によって、**食器やフラットテーブルが割れる**ことがあります。
※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

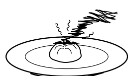
食品や飲み物を加熱しすぎない


禁止

発煙・発火のおそれがあるので、様子を見ながら加熱します。
加熱早見表（目安時間）46ページ

特に注意する食品

- **少量のものは、自動加熱を使わない**
(あんまん・パン・焼きいもなど)



- **油が付いたもの**
(バター付きパン・フライものなど)
- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)他**
飲み物は取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。



- **油脂分の多いもの**
(牛乳・生クリームなど)
- **乳幼児のミルク**は、仕上がり温度を確認する。

加熱しすぎてしまったとき

そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

高温部分に触らない

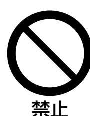

接触禁止

- **加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)や排気口の蒸気に触れない**
やけどをすることがあります。食品や付属品の出し入れは、ミトン(乾いたもの)などをご使用ください。


必ず実施

- **ラップをはずすときは、注意する**
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるのでゆっくりはずします。

調理後の庫内やドアに水をかけない


禁止

- **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり使用中のドアにも水をかけない**
割れるおそれがあります。

庫内が汚れた状態で加熱しない


禁止

- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
発火・発煙したり、さびることがあります。 **お手入れ** 47ページ

調理以外に使わない
カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない


禁止

- **過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わないでください。**

ドアを傷めない、物を挟まない


禁止

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
電波漏れやドアのガラスが割れるおそれがあります。
- **ドアやハンドルに無理な力を加えない**
また、4kg以上の物をのせない
本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない


禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

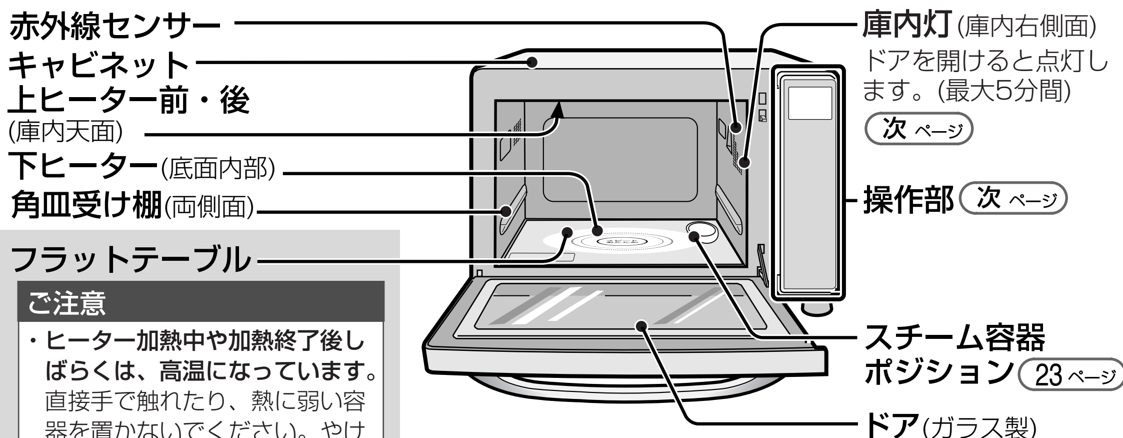
- 次の処置をしてください。
1. ドアを閉めたまま、[とりけし] キーを押す。
2. 電源プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

お願い

- **テレビ、ラジオから3m以上離す。**
雑音や画像が乱れる原因になります。
- **電子レンジの近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

各部のなまえと付属品

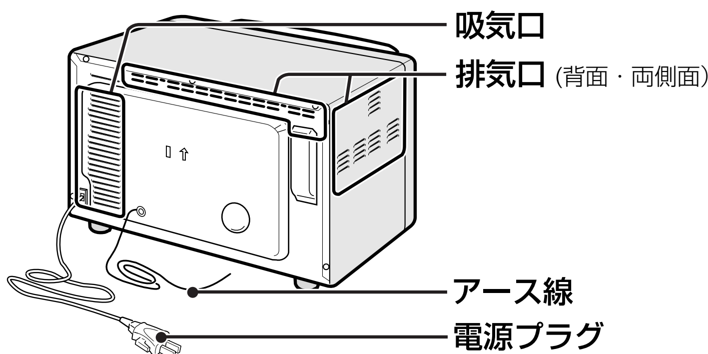
正面



ご注意

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。やけどや容器が溶けるおそれがあります。
- **レンジ加熱のとき**(フラットテーブルの下側から電波が出ます)、**誤って金属類を使うと火花が出て、製品を傷めます。**また、食品からの水分・油や食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。
- **急冷や衝撃を与えると割れることがあります。**

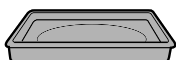
背面



付属品 (各1)

庫内の包装材を使用前に取り出し、付属品の確認をしてください。
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

● **角皿**



オーブン加熱やグリル加熱のときに角皿受け棚にのせて使います。

レンジ加熱では使わないでください。火花が出て製品を傷めます。(12ページ)

中央部は反り防止のために少し、高くしています。

● **スチーム容器**



主にスチームメニューなどで水または湯(30mL)を入れて使います。

スチーム容器の使いかた (23ページ)

● **クックブック**(取扱説明編/料理編)
● **保証書**

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。
This model is designed exclusively for japan,with manuals in japanese only.

※付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。

自動メニュー			スチームメニュー	
3 やわらかあたため	5 ゆで野菜	7 ピ ザ	8 茶わん蒸し	10 ケーキ
4 牛乳・酒	6 グラタン		9 ハンバーグ	11 ロールパン

ヘルシーメニュー		
12 鶏のから揚げ	14 魚の黒酢照り焼き	16 豆乳プリン
13 オーブンフライ	15 手作り豆腐	

❻ ❹

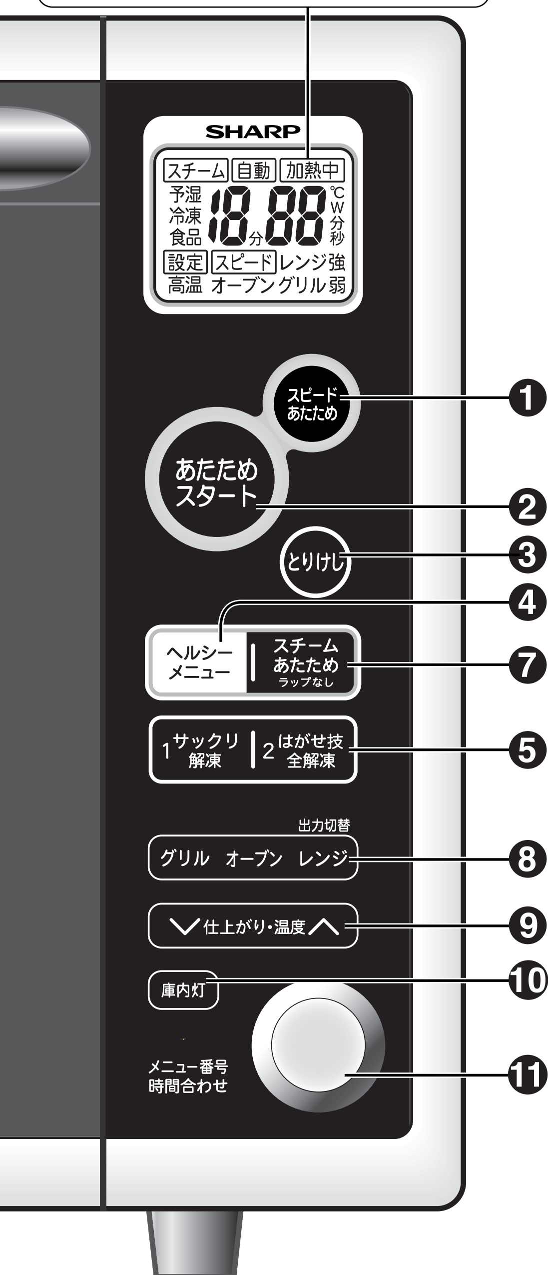
お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

表示部の時間表示について

20分を超える表示は、「秒」表示をしません。(例：20分)
19分以下は、「秒」表示をします。(例：19分59秒)

表示部 バックライトは点灯しません。

(説明のためすべて表示しています)
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。



自動加熱

時間や温度を合わせずに自動で加熱します。

❶ [スピードあたため] キー
1人分のおかずなどの少ない分量をスピーディにあたためたいときに使います。

❷ [あたため・スタート] キー
あたためを自動でするときに使います。
また、他の加熱をスタートするときに使います。
ただし、❺のキーは、押すとスタートします。

❹ [ヘルシーメニュー] キー
(メニュー番号12〜16)
キーを押して、回転つまみを回して合わせます。

❺ [1サックリ解凍] キー
[2はがせ技 全解凍] キー
肉や魚を解凍するときに使います。
押すとスタートします。

❻ 自動メニュー(メニュー番号 3〜7)
スチームメニュー(メニュー番号 8〜11)
回転つまみを回して合わせます。

❸ [とりけし] キー
途中で加熱をやめるときや、キーを押し間違えたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、[とりけし] キーを押さずにドアを開けます。

手動加熱

時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

❼ [スチームあたため] キー
スチーム容器を使います。

❽ [グリル]・[オーブン]・[レンジ] キー
発酵は、[オーブン]キーを使い、**温度キー**で40℃に合わせます。

❾ [仕上がり・温度] キー
- 自動加熱の仕上がり調節に使います。
- 手動[オーブン]・**好みの温度加熱**の温度設定に使います。

❿ [庫内灯] キー
加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに使います。
※発酵時は点灯しません
工場出荷時は「消灯」になっています。
(省エネ設計)

⓫ 回転つまみ
- メニュー番号3〜16を合わせるときに使います。
- 手動加熱の時間合わせに使います。

加熱のしくみ

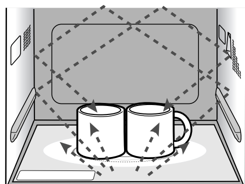
上ヒーターの赤熱について
オーブン加熱時…前後2本のヒーターが、交互に赤熱したり、同時に赤熱(または、OFF)します。
グリル加熱時…前後2本のヒーターが、同時に赤熱(または、OFF)します。

※は、加熱別に記載しています。

レンジ加熱

フラットテーブルの下から出る電波で加熱

※自動キー スピードあたため 、 あたため 、自動メニュー(4 牛乳・酒、5 ゆで野菜)、
手動キー レンジ



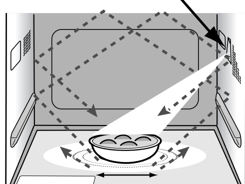
食品中の水分子が電波の振動によって摩擦熱(まさつねつ)を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。

メモ

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

※自動キー 1 サックリ解凍 、 2 はがせ技 全解凍 、自動メニュー(3 やわらかあたため)、
手動キー 好みの温度加熱

赤外線センサー



約12cm

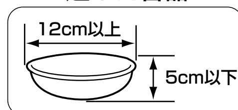
フラットテーブルの中央が検知範囲です。

赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。
やわらかあたためは、食品から出てくる蒸気の量と赤外線のはたらきで加熱を終了します。

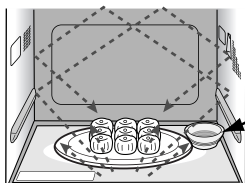
メモ

- (3 やわらかあたため) と好みの温度加熱のときは、適した容器(右記)を使用します。
- 1 サックリ解凍 2 はがせ技全解凍 のときは、容器を使わずにラップを敷いて解凍します。

適した容器



※手動キー スチームあたため



スチーム容器に水 (30mL／大さじ2杯分)を入れて庫内にセットし、蒸気を発生させて、食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。
(庫内に多少水が飛び散る場合があります)

スチーム容器

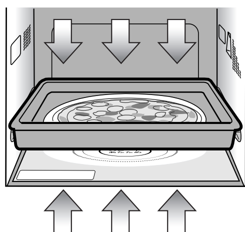
スチーム容器の使いかた 23ページ

スチーム容器



オーブン加熱

※自動メニュー(7 ピザ)、スチームメニュー(8 茶わん蒸し、9 ハンバーグ、10 ケーキ、11 ロールパン)、 ヘルシーメニュー (12 鶏のから揚げ、13オーブンフライ、15 手作り豆腐、16 豆乳プリン)、手動キー オーブン (発酵)



上下のヒーターで庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

メモ

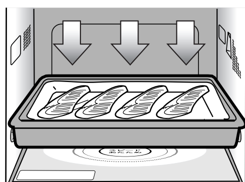
- 発酵は、庫内を冷ましてから、オーブン温度40℃に設定します。
- スチームメニューやヘルシーメニュー の (12 鶏のから揚げ)は、スチーム容器を使います。

スチーム容器



グリル加熱

※自動メニュー(6 グラタン、14 魚の黒酢照り焼き)、手動キー グリル



上のヒーターからの強い熱で焦げ目を付け、焼き上げます。

メモ

- 焼き魚などをするときは、角皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)
- 素材の種類や脂の乗りにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

電源を入れて、カラ焼きをしてください

●ご購入後は、カラ焼きをして、庫内に付着している油を焼き切ります。
オーブン加熱200℃で20分加熱します。

カラ焼き時は、かならず換気をしてください

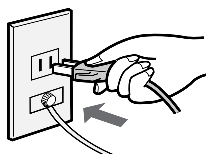
庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ますので
- 必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。
- 煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

カラ焼きをしなくても調理できますが、その場合、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

※操作を間違えたときは、とりけしキーを押してやり直してください。

電源を入れる

1 電源プラグを差し込む

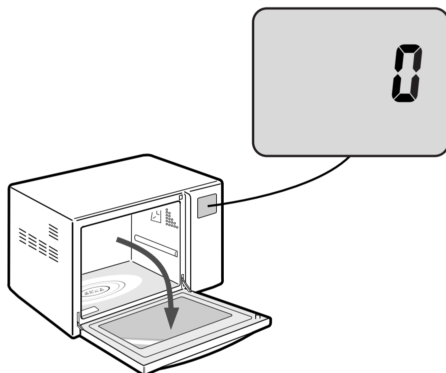


表示部には何も表示しません。

ご購入後は、庫内より付属物などを取り出してください。

2 ドアを開ける

●「0」表示点灯。
(電源が入ります)



電源オートオフ機能（省エネ設計）

●ドアを開けると電源が入ります。（「0」点灯）
●ドアを閉めると1分後に電源が切れます。（「0」消灯）

※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。
※庫内温度が高いときは、電源が切れるまで最大30分程度かかります。
加熱終了後、製品内部を冷やすために、最大10分程度ファンが回転します。

カラ焼きをする

1 オーブン を押す

※庫内には、何も入れません。
●初め、170℃を表示。



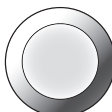
2 10℃下がる　10℃上がる





(上がる)を押して
加熱温度(200℃)に合わせる

3



回転つまみを回して20分に合わせる



4 ドアを閉めて

あたためスタート を押す

本体が熱くなります。ご注意ください。

加熱

カラ焼き完了

終了音ピーピー…

加熱中・加熱後のご注意

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- フラットテーブルも熱くなります。触らないでください。

●フラットテーブルについてのご注意 8ページ
●最大30分間**「高温」**を表示します。
「高温」表示について 49ページ

調理のときのお願い

「安全上のご注意」もあわせてご覧ください。4～7ページ

自動加熱のときは

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 角皿は、「**角皿を使います**」の説明があるときにお使いください。
  レンジ加熱を含む加熱で使うと火花が出て製品が故障します。

- 各操作のページに記載の「**使う付属品**」または、「**使える容器**」次ページ を参考に加熱の種類に合ったものをお使いください。
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。特殊な形をした容器は、突然沸騰したり危険です。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、料理編の「**■手動でするときは**」を参考に様子を見ながら手動で加熱してください。

加熱が足りないときは

手動加熱で様子を見ながら加熱を追加してください。自動加熱を使うともう一度始めから加熱をすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは

庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりキー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のときは（電波加熱）

角皿・金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。

21ページ ご注意

オーブン・グリル加熱のときは（ヒーター加熱）

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってからすばやくおこなってください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

使える容器 使えない容器にご注意を

✕ 使えません。 ○ 使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

容器の種類		レンジ（電波）		オーブン・グリル（ヒーター）	
ガラス	耐熱性のある容器	○	※急熱・急冷すると割れることがあります。		
ガラス	耐熱性のない容器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。	✕	●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わないものであれば1～2分以内の加熱に使えます。		
プラスチック	耐熱性のある容器 (耐熱温度140℃以上) ふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。	○	**※砂糖や油の多い料理は、高温になり変形したり、溶けたりするため使えません。** ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。電子レンジ加熱用の表示があるものをお使いください。 **自動加熱 あたため・スピードあたため キーでは、密閉容器は使えません。** センサーで蒸気を検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火の原因となります。	✕	※変形したり、焦げたりするので、使えません。
プラスチック	発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器 (耐熱温度140℃未満)	✕	※溶けたり、燃えたりするので使えません。 スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。		
陶磁器・漆器など	陶器 磁器	○	※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。		
陶磁器・漆器など	漆器 竹製品 木 紙	✕	※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。 紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ●竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。		
金属	アルミ ステンレス ホーローなどの金属容器	✕	※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	○	
その他	ラップ (耐熱温度140℃以上)	○	**※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。**	✕	※溶けたり、発火するので使えません。
その他	アルミホイル	✕	※火花が出るので使えませんがこのクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん・解凍など)	○	
その他	オーブン用クッキングペーパー	○	●ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなどは使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。		
その他	特殊な形をした容器	✕	※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。		

お願い ここに記載のない容器の使いかたについては、容器の製造メーカーにお問い合わせください。

あたため機能を上手に使い分けましょう

このオーブンレンジには主に5種類の「あたため」機能(レンジ加熱)があります。
用途に応じて使い分けてください。

キー	あたため（自動） 16ページ	スピードあたため（自動） 16ページ
こんな加熱です	●調理済みのおかずやごはんをあたためます。	●お茶わん1杯のごはんや1人分のおかずなど少ない分量を あたため キーより、**スピーディにあたため**ます。
加熱のしくみとポイント	食品があたたまって出てくる蒸気(湯気)を検知して、加熱が終了します。 → だから ラップをして加熱する食品は、ゆとりをもたせて軽くかぶせます。（しっかりかぶせると蒸気が出にくくなり、加熱のしすぎになります。）**密閉容器は使えません。** センサーで蒸気を検知できずに、加熱のしすぎで発煙・発火の原因となります。 ●陶磁器・耐熱性の皿、容器に入れて加熱します。 ●量が多いときは、2つに分けます。	●**直径約15cm以内**の陶磁器・耐熱性の皿、容器に入れ、庫内の**「スピードあたため」エリア**に置いて加熱します。 スチーム野菜ポジション スピードあたため 「スピードあたため」エリア
あたため例	● ごはん、冷凍ごはん、調理済みおかず全般 17ページ 冷凍ハンバーグ　冷凍カレー	ごはん　煮もの　冷凍ごはん

ご注意

●次のような食品は、 あたため キー、 スピードあたため キーでは、加熱のしすぎになったり、上手にあたたまらないため、食品に合ったキーで加熱します。

あたためる食品	使うキー
飲み物	自動メニュー (4 牛乳・酒) 20ページ
肉まん・あんまん・まんじゅう	手動 スチームあたため キー 22〜23ページ
茶わん蒸し、乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの・落花生など)、パセリ・青じその乾燥	手動 レンジ キー200Wで様子を見ながら加熱します。 46ページ

(3 やわらかあたため)(自動) 16ページ	好みの温度加熱(手動) 24ページ	スチームあたため(手動) 22〜23ページ
●身がはじけたり、固くなりやすい食品の加熱をコントロールしながら、**はじけを抑えて**加熱します。 あたため **キー**より、加熱時間がやや長くなります。	●設定した**好みの温度**(食品の表面温度)まで、加熱します。	●ごはんやおかずをラップなしで**しっとりあたため**ます。
●食品があたたまって出てくる蒸気の量と食品表面の温度を赤外線センサーで検知しながら、あたためます。	●食品の表面温度が設定した温度に達するまで、赤外線センサーで検知しながら加熱します。	●水を入れたスチーム容器をスチーム容器ポジションに置き、予めスチームを発生させてから食品を入れ、食品の乾燥を防ぎながらあたためます。 スチーム容器 **スチーム容器ポジション** スチーム容器ポジション スピードあたため
●1度の加熱に適している分量は1〜2人分(約200g以下)です。 ●容器は、陶磁器・耐熱性の直径12cm以上、高さ5cm以下のものが適しています。 ●ラップやふたは、しません。(食品の表面温度が、正しく検知できない場合があります) ●食品は、フラットテーブルの中央に置きます。 ●加熱が足りないときは、手動 レンジ **キー200W**で様子を見ながら加熱してください。 ●**好みの温度加熱**は24ページ記載の ポイント も合わせてお読みください。		
●焼き魚、魚の煮つけ、ソーセージなど ●卵の加熱はできません。 17ページ ししゃも　魚の煮つけ　ソーセージ	●バターやアイスクリームを柔らかくするなど	●肉まん、あんまん、冷凍シュウマイなど

ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **卵、ゆで卵**(おでんのゆで卵など)**の加熱は、絶対にしないでください。**
- あたため **キー、** スピードあたため **キーのとき、加熱後のラップは、やけどに気をつけてすぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)
- **自動メニュー(3 やわらかあたため)、**手動 **好みの温度加熱、**手動 スチームあたため **キーは、庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
  表示が消えれば使えます。 49ページ

あたため

あたため機能を上手に使い分けましょう

あたためる ／スピーディにあたためる

はじけやすいものを あたためる

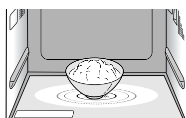
角皿は、使わないでください

使える容器(レンジ加熱) 13ページ

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 12ページ
「あたため機能を上手に使い分けましょう」 14〜15ページ

あたためる／スピーディにあたためる

準備 食品を入れてドアを閉める



置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。
2つに分けた場合も**中央に寄せて**置きます。

1 あたため スタート を押す



または

スピード あたため を押す



- 点滅表示は、進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近)
- 仕上がりの調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。 下記参照

加熱終了

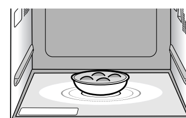
加熱

- 加熱途中で、混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは[スタート]キーを押します。

終了音 ピーピー… 食品を取り出す

はじけやすいものをあたためる

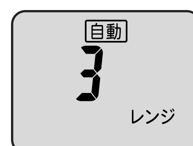
準備 食品を入れてドアを閉める



置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。

適した陶磁器・耐熱性の容器 12cm以上 5cm以下

1 回転つまみを回してメニュー番号3に合わせる



2 あたため スタート を押す

- 点滅表示は、進行状態を示します。(加熱途中から表示)
- 仕上がりの調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。 下記参照

加熱終了

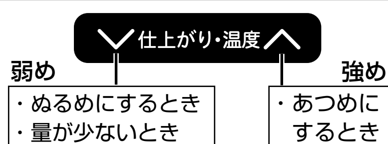
加熱

終了音 ピーピー… 食品を取り出す

こんなときは、仕上がりキーを使います

- お好みに応じて調節するとき。
- 食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。 次ページ

[あたため]キーまたは[スピードあたため]キーを押した後
(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。
強の場合は3つのバーが点灯後、残り時間を表示します。
自動メニュー(3 やわらかあたため)のときは、残り時間を表示しません。



あたため キー・スピードあたため キーを使ったあたため例

	メニュー	仕上がりの調節	分量	コツ
常温もの・冷蔵もの	ごはん	—	1～4杯(約600g)	固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。4杯のときは、∧(強め)を押します。
	ピラフ	—	約100～400g	加熱後、混ぜる。
	ハンバーグ	∧(強め)	1～4個(約360g)	—
	焼きそば	—	約100～200g	加熱後、混ぜる。
	天ぷら	—	約100～400g	皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。※いかは、はじけるので手動 レンジ キー200Wで控えめに加熱します。25ページ
	シュウマイ	∨(弱め)	5～15個(約300g)	両面に水をふりかける。
	煮物	∨(弱め)	約100～400g	—
	カレー・シチュー	—	約200～400g	加熱後、かき混ぜる。
	みそ汁	∨(弱め)	1～3杯(約450mL)	加熱後、かき混ぜる。
冷凍もの	ごはん	—	約100～300g	皿にのせるか容器に入れる。
	ピラフ	—	約250～400g	加熱後、かき混ぜる。
	シュウマイ	—	5～15個(約230g)	両面に水をふりかける。
	ハンバーグ	∧(強め)	1～4個(約360g)	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	カレー・シチュー	∧(強め)	約100～400g	浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後かき混ぜる。
	市販のお弁当用ハンバーグ	∧(強め)	2～4個(約100g)	ハンバーグが入っているプラスチック容器を直接庫内に置いて加熱する。ご注意 フラットテーブルが熱いときは置かないでください。
	焼きおにぎり	—	2～4個(約200g)	ラップの端は皿に密着させず、おにぎりにだけかかるようにする。
	里いも・かぼちゃ	—	約100～500g	—
	ミックスベジタブル	—	約100～300g	少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。ご注意 21ページ

■自動メニュー(3 やわらかあたため)を使って

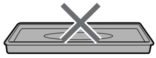
1度の加熱に適している分量は、1～2人分(約200g以下)です。ラップはしません。

	メニュー	仕上がりの調節	分量	コツ
焼き魚	さばの塩焼き	—	1～2切れ(約200g)	—
	いかの姿焼き	—	1/2～1杯(約150g)	輪切りにする。
	ししゃも	—	2～4尾(約60g)	—
	焼きたらこ	—	1～2腹(約100g)	竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。
煮もの	ひじきの煮物	—	約100～200g	—
	魚の煮つけ	∧(強め)	約100～200g	—
	大根といかの煮物	—	約100～200g	
	焼きとり	—	2～4本(約120g)	
コンビニ食品	市販のお弁当用揚げ調理済みコロッケ	∨(弱め)	50～140g(1個25～35gのもの)	コロッケが入っているプラスチック容器を直接庫内に置いて加熱する。ご注意 フラットテーブルが熱いときは置かないでください。※メーカーや中身の材料・保存状態などにより少しはじけることがあります。
	ソーセージ	—	約100～200g	皮に切れ目を入れる。

※おことわり　**自動メニュー(3 やわらかあたため)**での加熱は、あたためによって起こる「かたくなる」「はじける」などの過熱を極力抑え、おいしくしかも庫内が汚れることなく仕上がるよう、加熱コントロールしていますが、食品の形状・脂の乗り具合などによっては、若干はじけが生じることがあります。

肉や魚を解凍する

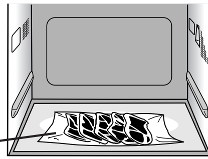
●庫内が高温のときは、スタートしません。「U 04」を表示します。49ページ


角皿は、使わないでください

ポイント
もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」12ページ

準備

食品を入れてドアを閉める



置きかた
ラップを敷いて**中央**に置きます。

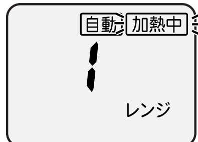


食器は使いません。

ラップは、食品にかぶさったり包んだ状態では、上手に解凍できません。

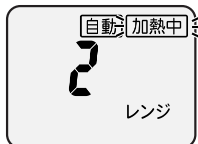
1

1 サックリ解凍 を押す



または

2 はがせ技 全解凍 を押す



加熱終了

加熱 → 終了音 ピーピー…

●加熱途中で進行状態を示す点滅を表示。

食品を取り出す

キーの使い分け

1 サックリ解凍 使う分だけ切り分けて、残りは再冷凍するときなど包丁がやっと入る状態まで解凍するときに使います。(はがせ技全解凍より短時間の解凍です)

2 はがせ技 全解凍 解凍後、すぐに調理するときに使います。(時間をかけてきれいにはがしやすく解凍します)

- ●解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- ●溶けかけているときは、様子を見ながら手動 レンジ キー200Wで解凍します。25ページ
- ●食品は、同じ種類・大きさにそろえます。
- ●変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
- ●バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は、取り除いてください。

素材によっては、必ず仕上がりキーを使います

下記、**■素材別のコツ**をご覧ください。

1 サックリ解凍 キーまたは、**2 はがせ技 全解凍 キーを押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ― ∨ 仕上がり・温度 ∧ ― 強め

■素材別のコツ

用途		必要分だけ切り分けるとき	解凍後すぐに調理に使うとき
操作		1 サックリ解凍 キーを押す	2 はがせ技 全解凍 キーを押す
1度に解凍できる分量		300～500g	100～1000g
肉類	ひき肉・薄切り肉	――	400g以上の場合は仕上がりキー∧(強め)
	かたまり肉	仕上がりキー∧(強め)	仕上がりキー∧(強め)
	とり肉	――	※骨付きの場合は足の細い部分にアルミホイルを巻く。
魚類	まぐろ(赤身)・えび	さしみの場合は仕上がりキー∧(強め)	仕上がりキー∨(弱め)
	切り身魚	――	仕上がりキー∨(弱め) ※尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

上手に解凍するための冷凍方法

- ●材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- ●1回分(200～300g)ずつに分けます。かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう3cm以内に厚みをそろえます。
  サックリ解凍のときは(500gまで)小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
- ●必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。※野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。解凍は、 **あたため キー**で加熱します。

ご注意

- ●**アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めます。

自動メニュー・スチームメニュー・ヘルシーメニュー

使える容器　3〜5(レンジ加熱)・6〜16(オーブン・グリル加熱) (13ページ)

準備　**食品や付属品を入れて、ドアを閉める**

食品の置きかたや調理のコツは、各メニューの「**ポイント**」をご覧ください。

自動メニュー・スチームメニュー

1　**回転つまみを回して目的のメニュー番号に合わせる**



3 やわらかあたため (16ページ)



4 牛乳・酒 (20ページ)

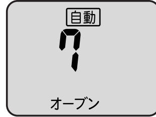
2〜4杯・本のときは、さらに回して杯・本数を合わせる



5 ゆで野菜 (21ページ)



6 グラタン (34〜35ページ)

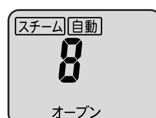


7 ピザ (44ページ)
手作りのピザを焼くとき



7 ピザ (44ページ)
市販の冷凍ピザを焼くとき

さらに回して冷凍食品を点灯させる



8　茶わん蒸し (32ページ)

9　ハンバーグ (33ページ)



10 ケーキ (36〜37ページ)

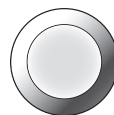


11 ロールパン (42〜43ページ)



ヘルシーメニュー

1　**[ヘルシーメニュー] を押して、**



回転つまみを回して、目的のメニュー番号に合わせる



12 鶏のから揚げ (28ページ)



13 オーブンフライ (29ページ)



14 魚の黒酢照り焼き (30ページ)



15 手作り豆腐 (31ページ)



16 豆乳プリン (40ページ)

2　**[あたため スタート] を押す**　加熱

- 加熱途中で残り時間を表示。
- 9 ハンバーグ、11 ロールパン、12 鶏のから揚げは、加熱途中、食品を入れるタイミングを報知音でお知らせします。

加熱終了　**食品を取り出す**

終了音 ピーピー…

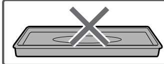
飲み物をあたためる

●手動で加熱するときの目安時間 46ページ

操作方法 19ページ

使える容器(レンジ加熱) 13ページ

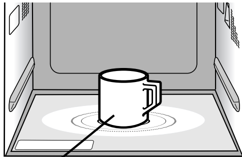
もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 12ページ



角皿は、
使わないでください

置きかた／合わせる表示

（1杯）



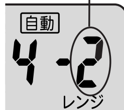


フラットテーブルの中央に置きます。

2杯以上のときは、さらに回転つまみを回して杯数を合わせる。

（2杯）



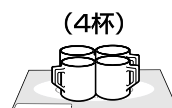


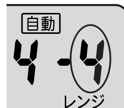
（3杯）





（4杯）





- **容器は、基準分量(牛乳200mL/酒180mL)を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**
- **容器に入れる一杯あたりの分量をお守りください。**
- **1度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで**
- **ふたやラップはしません。**
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、**仕上がりキー**を押してください。(牛乳・コーヒーのとき)

1mL＝1cc

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃ あつめに仕上がります。)	常温保存…約20℃
容　器		アルミホイル

- コップは、**低めの広口容器**を使う。
- 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分に**アルミホイル**を巻く。

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **ビンのまま加熱するとふき出します。**
  必ず、容器に移し替えてください。
- **加熱しすぎないでください。**
  取り出すときに突沸して、やけどをすることがあります。
  加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください
- **基準分量よりもかなり少ないときは、**手動 レンジ キー**1000W**で様子を見ながら、あたためてください。
  少なすぎると沸騰することがあります。

こんなときは、仕上がりキーを使います

- **酒のかんをするとき**
  必ず スタート キーを押した後
  (約30秒以内)に **∨(弱め)を押します。**
  (弱めを押しても標準の仕上がりとなります)
  ※仕上がりを調節するときは手動 **レンジ** **キー1000W**で時間を合わせて様子を見ながら、加熱してください。

- **牛乳(コーヒー)の仕上がりを調節するとき**

・あつめにするとき ・1杯あたりの量が多いとき ・加熱前の基準温度より低いとき	∧(強め)を押す
・ぬるめにするとき ・1杯あたりの量が少ないとき ・加熱前の基準温度より高いとき	∨(弱め)を押す

スタート キーを押した後(約30秒以内)**に**
仕上がりキーを押します。
※「強」または、「弱」を表示します。

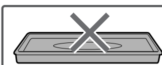
弱め ― ∨ 仕上がり・温度 ∧ ― 強め

野菜をゆでる

●手動で加熱するときの目安時間（46ページ）

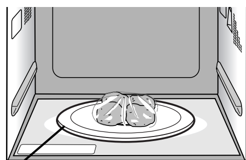
操作方法（19ページ）
使える容器(レンジ加熱)（13ページ）

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」（12ページ）



角皿は、
使わないでください

置きかた



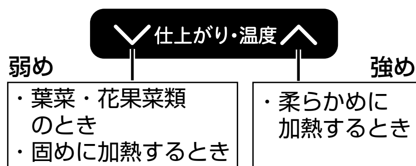
容器や皿にのせ、**必ずラップかふたをして、**フラットテーブルの**中央**に置きます。

素材によっては、必ず仕上がりキーを使います

- 葉菜類・花果菜類をゆでるときは、必ず[スタート]**キーを押した後、**(約30秒以内)に ∨ (弱め)を押します。

■素材別のコツをご覧ください。

[スタート]**キーを押した後、**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。



■ 素材別のコツ

根菜類

じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根、ごぼうなど

- **1度に加熱できる分量**
  100～1,000g(にんじん、ごぼうは400gまで)
- 切ってゆでるときは、大きさをそろえる。

いも類のとき

- 丸ごとゆでるときは、フラットテーブルの中央に置く。加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。
- 750g以上を加熱するときは[スタート]**キー**を押した後、**仕上がりキー** ∧ **(強め)**を押します。

葉菜・花果菜類

必ず仕上がりキーの ∨ **(弱め)**を押します。

ほうれん草、キャベツ、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、かぼちゃなど

- **1度に加熱できる分量**
  100～400g（ほうれん草は300gまで）
- 乾燥、脱水を防ぐために、水気を残して加熱する。
- 加熱前後にアク抜きをする。

【アク抜きのコツ】
- ・グリーンアスパラガス：加熱前に軽く塩でもんでおく。
- ・ほうれん草：加熱後すぐ水に取る。(色止めも兼ねます)

葉菜類のとき

- 根と茎を交互に重ねてラップする。
- 太い根は、加熱前に十字の切り込みを入れる。

花果菜類のとき

- 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。

ご注意

- **少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)を**ゆでるときは、**大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ふたをして**手動[レンジ]**キー1000W**で加熱してください。
  加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。
  ※にんじん50g(水25mL)のとき　**約1分40秒**
- **加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。とくに根菜類(さつまいもなど)は、**必要以上の加熱をすると食品が焦げたり、発火のおそれがあります。加熱を追加するときは、手動[レンジ]**キー1000Wで様子を見ながら加熱**してください。（46ページ）
- **加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。**

しっとりあたためる

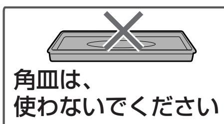
使える容器（レンジ加熱）13 ページ

予湿する…予め庫内にスチームを発生させます。

準備

水(30mL/大さじ2杯分)**を入れたスチーム容器をセットしてドアを閉める**





※庫内に入れるのは、水を入れたスチーム容器だけです。食品は、入れません。

スチーム容器の使いかた 次 ページ

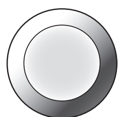
1

スチームあたため ラップなし **を押す**



●初め、1分を表示します。

2



回転つまみを回して加熱時間を合わせる

加熱時間の目安は、
■素材別のコツ（右記参照）

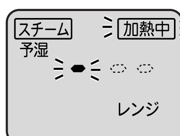
加熱時間設定範囲
10分まで
・ 5分まで10秒単位
・10分まで30秒単位



例 2分30秒のとき

3

あたためスタート **を押す**



●点滅表示は、進行状態を示します。（3つ点灯すると予湿完了間近）

予湿

予湿完了

予湿が完了すると

ピッピッピッピッピッ

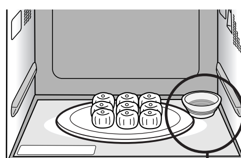


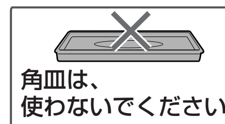
あたためる…食品を入れて、スチームとともに加熱します。

準備

予湿完了後、中央に食品を入れてドアを閉める

例 冷凍シュウマイを加熱するとき





※スチーム容器は、取り出しません。
※すばやくドアの開閉をしてください。蒸気が逃げて温度が下がります。

4

あたためスタート **を押す**



●残り時間を表示。

加熱

加熱終了

終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

スチーム容器を取り出す際
容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

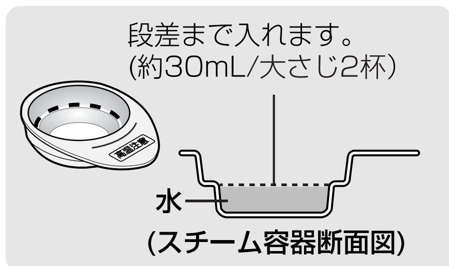
ご注意

- **スチーム容器に必ず、水**(30mL/大さじ2杯分)**を入れてください。**
  水以外のものを入れないでください。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
  表示が消えれば使えます。49 ページ
- **予湿が完了したら、すぐに食品を庫内に入れて加熱をスタートさせてください。**
  ドアを開けなくても放置しておくと温度が下がります。

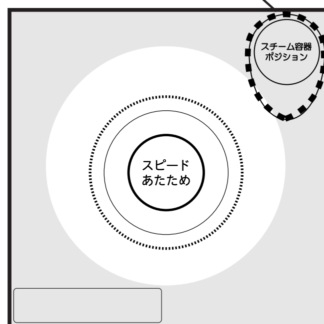
スチーム容器の使いかた

スチームあたため加熱、スチームメニュー(8〜11)
ヘルシーメニュー(12 鶏のから揚げ)

スチーム容器に入れる水の量



スチーム容器を置く場所



庫内を上から見たところ

加熱によって
スチーム容器の水が蒸気となり、食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。
(庫内に多少水が飛び散ることがあります)

- **スチームあたため キー**では、予湿後に、食品を庫内**中央**に置きます。
- **スチームメニュー 8〜11、ヘルシーメニューの(12 鶏のから揚げ)**では、食品を置く場所、入れるタイミング、スチーム容器の位置、熱湯の使用などメニューによって異なります。
お料理編をごらんください。

■ 素材別のコツ

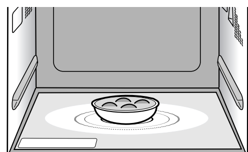
- **加熱時間の目安です。分量は、1人分が適しています。（ラップ・ふたはしません）**

メニュー		分量/目安時間	コ ツ
冷凍もの	肉まん・あんまん	1個(120g) / 1分20秒〜1分40秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	シュウマイ	9個(140g) / 2分10秒〜2分30秒	皿の中央に寄せて並べる。
	焼きおにぎり	2個(100g) / 1分30秒〜1分50秒	——
	お好み焼き	1枚(200g) / 3分50秒〜4分10秒	——
	ホットケーキ	2枚(100g) / 1分10秒〜1分30秒	2枚を重ねて皿にのせる。
	明石焼き	4個(110g) / 1分40秒〜2分	——
冷蔵もの	ごはん	1杯(150g) / 1分〜1分20秒	※冷蔵室に半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いてラップをし、**スピードあたため キー**で加熱してください。 16ページ
	肉まん・あんまん	1個(120g) / 50秒〜1分10秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	煮もの	200g / 50秒〜1分10秒	——
	まんじゅう	2個(70g) / 約20秒	——
常温もの	ロールパン	2個(60g) / 約10秒	——
	お総菜パン	1個(140g) / 10〜20秒	——

好みの温度にあたためる

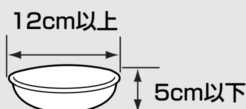
使える容器 (レンジ加熱) 13ページ

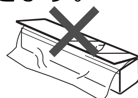
準備 食品を入れて、ドアを閉める




角皿は、
使わないでください

置きかた
フラットテーブルの中央に置きます。

適した陶磁器･耐熱性の容器



ラップは、
使えません。

1 [仕上がり・温度] を押す

●初め、70℃を表示。



2 [仕上がり・温度] を押して温度を合わせる

5℃下がる　5℃上がる

例 50℃のとき ∨ (下がる)を押す。

温度設定範囲(食品の表面温度)
−10℃・20℃〜90℃
・5℃単位



3 [あたためスタート] を押す

加熱

加熱終了 終了音 ピーピー… 食品を取り出す

赤外線センサーがはたらいて加熱するので、仕上がりの温度(食品の表面温度)**を合わせることができます。**10ページ

ポイント

- 食品はなるべく1つの容器に入れて加熱します。
- 複数のものを加熱する場合は、中央に寄せます。また、食品の種類・分量は、そろえます。
(複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)
- **「あたため機能を上手に使いましょう」**も合わせてお読みください。14〜15ページ

温度設定(あたため)の目安

スープ	80〜90℃
ごはん	70〜80℃
総菜パン	50〜60℃
おにぎり	40〜50℃
バター	20℃
アイスクリーム	−10℃

- 温度は目安です。(食品の表面温度)
加熱する分量は、1〜2人分を基準にしています。
- 総菜パン（ホットドッグなど）は、表面と具の仕上がり温度が異なります。

ご注意

- **飲み物のあたためは、自動メニュー (4 牛乳・酒) を使います。**20ページ
- **食品は、「容器に約8分目」を目安に入れてください。**
容器の大きさ･形状･材質･食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。**
パンの温度でチョコレートやクリームが溶けることがあります。
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。**
熱に弱い容器やラップは、溶けることがあります。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。49ページ

レンジ加熱・グリル加熱する

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 12ページ

	レンジ加熱のとき	グリル加熱のとき
準備	食品を入れて、ドアを閉める	食品をのせた角皿を角皿受け棚にのせる

準備

レンジ加熱のとき

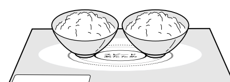
食品を入れて、ドアを閉める





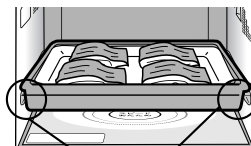
置きかた

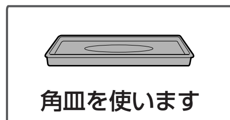
フラットテーブルの**中央**に置きます。
2つに分けた場合も**中央に寄せて**置きます。



グリル加熱のとき

食品をのせた角皿を角皿受け棚にのせる





1

レンジ加熱のとき

出力切替 **レンジ** を押す

- 初め、1000Wを表示。



W数(出力)を変更するときは

押すごとに出力が切り替わります。

→ 1000W→600W→500W→200W

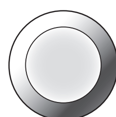
グリル加熱のとき

グリル を押す

- 初め、20分を表示。



2



回転つまみを回して加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲

レンジ加熱のとき	●1000W・600W・500W	30分まで
	● 200W	95分まで
グリル加熱のとき		30分まで

・5分まで10秒単位・10分まで30秒単位・30分まで1分単位・95分まで5分単位
(レンジ1000Wのみ1分までは5秒単位)



例 グリル加熱5分のとき

3

あたため スタート を押す

- 残り時間を表示。

加熱

加熱終了

終了音 ピーピー…　**食品を取り出す**

※レンジ加熱のとき
加熱中に手動 レンジ キーを押すと出力の確認ができます。

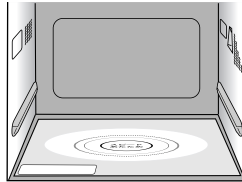
オーブン加熱する

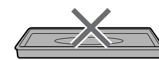
もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」12ページ

※発酵は、加熱温度を40℃に合わせます。（次ページ下参照）

予熱をする…あらかじめ庫内の温度を設定温度まで上げておきます。

準備 庫内をカラにして ドアを閉める





食品・角皿は入れません

1 オーブン を押す

● 初め、170℃を表示。



2 10℃下がる　10℃上がる

仕上がり・温度 を押して 加熱温度を合わせる

加熱温度設定範囲
40℃(発酵するとき)
110℃～250℃
・10℃単位



例 210℃のとき

3 あたため スタート を押す

● 予熱温度まで自動で加熱します。



予熱

予熱完了

予熱が完了すると
(設定温度になると)

予熱完了　ピッピッピッピッピッ

※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が190℃以上のときは、15分間となります。
(その間、温度表示は点滅しています)



予熱なしオーブン加熱の操作方法

食品を庫内に入れて、オーブン キーの操作 **1**→**2**→**4**→**5** の順におこなってください。

※予熱なしは、庫内の温度が高いうちに加熱を追加する目的で使います。

加熱途中に温度変更するとき

予熱中…… **温度キー**を押すと変更できます。

加熱中…… オーブン キーを押して温度表示になってから**温度キー**を押すと変更できます。

ご注意 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック内の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。
市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

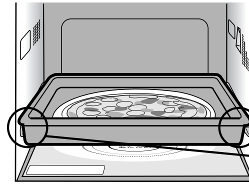
使える容器 (オーブン加熱) 13ページ

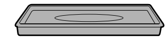
焼き上げる…食品を入れて設定した温度・時間で焼き上げます。

準備

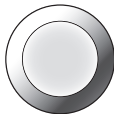
食品をのせた角皿を角皿受け棚にのせる

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。




角皿を使います

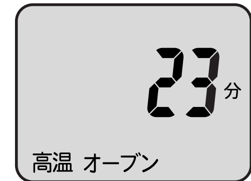
4



回転つまみを回して加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
95分まで
・30分まで1分単位
・95分まで5分単位

●初め、20分を表示。



例 23分加熱するとき

5



を押す

●残り時間を表示。



加熱終了

加熱

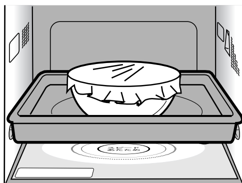
終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

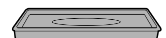
●加熱終了後に加熱を追加するときは、
予熱なしオーブン加熱の操作方法 でおこなってください。
26ページ

発酵の操作方法

使える容器 (オーブン加熱) 13ページ

食品をのせた角皿を角皿受け棚にのせる




角皿を使います

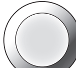
●**庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
表示が消えれば使えます。49ページ
●加熱中は、庫内灯キーを押しても庫内灯は点灯しません。

1 オーブン **を押す**

2 仕上がり・温度 **を押して40℃に合わせる**

40℃
オーブン

3



回転つまみを回して発酵時間を合わせる

4



を押す

オーブン加熱する

調理

ヘルシーメニュー 12 鶏のから揚げ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約20分、予熱時間は含みません)

- 鶏のから揚げは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。
  ① 低カロリーでヘルシー。② 油の後始末の手間が省ける。③ 失敗が少ない。
- スチーム容器に水を30㎖(大さじ2)を入れ、**「スチーム容器ポジション」**に置き、角皿を入れて予熱します。(食品は入れません)予熱完了後、スチーム容器は入れたまま、角皿に鶏肉をのせて加熱します。食品を入れるタイミング(予熱完了時)は、報知音でお知らせします。
- 肉を調味料に漬けこんだり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。
- 市販のから揚げ粉を使わないで作るときも同様にしますが、調味料に漬けこむ前に、塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

鶏のから揚げ

281 kcal

ヘルシーメニュー 12 鶏のから揚げ

付属品 予熱時: スチーム容器を庫内右奥に / 焼き上げ時: スチーム容器を庫内右奥に



材料　(4人分)

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚(500g)
A 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
A しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
から揚げ粉(市販のもの)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

1 鶏もも肉を1枚をそれぞれ、8等分に切る。

2 **1**をＡとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

3 スチーム容器に水を30㎖(大さじ2)入れ、庫内右奥の**「スチーム容器ポジション」**の絵柄に合わせて置き、角皿を角皿受け棚にのせる。
(食品は入れません)
[ヘルシーメニュー] を押し、(**鶏のから揚げ**のメニュー番号**12**が表示されます)
[スタート] を押して予熱する。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

5 予熱が完了すれば、スチーム容器は庫内に残したままミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**4**を皮が上になるようにして並べ、角皿受け棚に戻して [スタート] を押す。

ご注意　予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。
(やけどにご注意)

■手動でするときは
※このメニューは、角皿と水30㎖を入れたスチーム容器を入れて予熱します。
[オーブン] 220℃で予熱後、約20分

ヘルシーメニュー 13 オーブンフライ のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約20分）
●できるメニュー・・・ポテトコロッケ・えびフライ

※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。

- オーブンフライで作るフライは、油で揚げずに、あらかじめきつね色にした「こんがりパン粉」を使って仕上げるため、次のような特長があります。
  ①低カロリーでヘルシー。②油の後始末の手間が省ける。③カラッと仕上がり、失敗が少ない。

こんがりパン粉の作りかた

材料(4人分)パン粉‥60g サラダ油‥大さじ3

※色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼコロッケの焼き上がりの色になります。
※冷凍室で保存できますので、多めに作っておくと便利でしょう。

- **レンジで作る場合**
  耐熱容器(直径15㎝位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。[レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で**約1分**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに[レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で**約1分10秒**に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が**25〜30秒**のときに取り出して混ぜ、[スタート]を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
  ※加熱途中で取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。
- **フライパンで作る場合**
  こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体的にきつね色にする。

ポテトコロッケ

383 kcal　ヘルシーメニュー 13 オーブンフライ　付属品





材料　(4人分)	
じゃがいも	4個(600g)
A 玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
A 牛ひき肉(ほぐす)	100g
A バター	10g
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1
薄力粉、溶き卵	各適量
こんがりパン粉(上記参照)	

1 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップして庫内中央に置く。[回転つまみ]で**ゆで野菜**のメニュー番号 5 に合わせ、[スタート]を押す。
■手動でするときは…[レンジ] 1000Wで約8分
加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

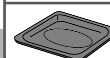
2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置き、[レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で**約3分30秒**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、**1**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

3 **2**を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。

4 [ヘルシーメニュー]を押し、[回転つまみ]で**オーブンフライ**のメニュー番号13に合わせ、[スタート]を押す。
■手動でするときは…[オーブン] 200℃で予熱後、約18分

えびフライ（写真は表紙掲載）

145 kcal　ヘルシーメニュー 13 オーブンフライ（弱め）　付属品



材料　(4人分)	
えび	大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒	各少々
薄力粉、溶き卵	各少々
こんがりパン粉(上記参照)	

1 えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3〜4カ所切り込みを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。

2 **1**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。[ヘルシーメニュー]を押し、[回転つまみ]で**オーブンフライ**のメニュー番号13に合わせ、[スタート]を押して、約30秒以内に**仕上がりキー**の(弱め)を押す。
■手動でするときは…[オーブン] 200℃で予熱後、約15分

ヘルシーメニュー 14 魚の黒酢照り焼き のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・グリル加熱 (加熱時間の目安…約16分)

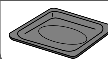
●**できるメニュー**・・・ぶりの黒酢照り焼き・さばの黒酢照り焼き・ぶりの照り焼き・さわらのみそ漬け

- 魚を調味料に漬けるときは、ビニール袋に入れて途中2～3度上下を返すとまんべんなくからみ、後始末も楽です。
- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷くと魚がくっつかず、後始末も楽です。

ぶりの黒酢照り焼き

220 kcal

ヘルシーメニュー 14 魚の黒酢照り焼き

付属品




材料 (4人分)
ぶり ・・・・・・・・・・・・・・・・4切れ(1切れ80g)
たれ
　黒酢、しょうゆ ・・・・・・・・・・各大さじ3
　みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
途中2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

2 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの裏面を上にして並べ、角皿受け棚にのせる。
(たれは残しておく)

3 [ヘルシーメニュー] を押し、[回転つまみ] で、**魚の黒酢照り焼き**のメニュー番号14に合わせ、[スタート] を押す。
途中、ピッピッピ・・・という報知音が鳴れば取り出して、裏返し、[スタート] を押す。
※加熱途中に取り出す場合は、[とりけし] は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

■手動でするときは…[グリル] 裏約9分、表約7分
※魚は、素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、様子を見ながら焼いてください。

4 耐熱容器に**2**で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。[レンジ] を押し、**1000W**にして、[回転つまみ] で**約50秒**に合わせ、[スタート] を押す。加熱後、器に盛った魚にかける。

ぶりの黒酢照り焼き　バリエーション

焼き上げは、「ぶりの黒酢照り焼き」と同じ要領です。

さばの黒酢照り焼き

ぶりをさば4切れ(1切れ100g)に変える。上記の**1**～**3** を参照するが、[スタート]後、約30秒以内に仕上がりキーの[∨](弱め)を押す。
■手動でするときは
[グリル] 裏約9分、表約6分
たれも上記**4**と同じように加熱し、魚にかける。

ぶりの照り焼き

たれを(しょうゆ…大さじ3、みりん…大さじ2、酒…大さじ1)に変え、上記の**1**～**3** と同じようにして加熱する。
たれはかけない。

さわらのみそ漬け

さわらのみそ漬け4切れ(1切れ80g)の余分なみそをふき取って並べる。
上記の**2**、**3**を参照するが、[スタート] 後、約30秒以内に仕上がりキーの[∧](強め)を押す。
■手動でするときは
[グリル] 裏約10分、表約10分

ヘルシーメニュー 15 手作り豆腐 のポイント

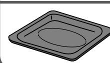
●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約37分 蒸らし5分を含む)
●**できるメニュー**・・・手作り豆腐（そのまま温奴・ごま風味）・変わり卵豆腐

- **1度に1～4個までできます。**
- 1～2個を加熱する場合は、**手作り豆腐**のメニュー番号15 で スタート を押した後、約30秒以内に仕上がりキーの ∨(弱め)を押します。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳ではうまく仕上がりません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- にがりは種類によって豆乳に対する使用量が異なります。
  にがりに表示されている分量に従って、豆乳500mLに見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがあるので、正確に計量してください。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱製ガラス容器を使います。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりが異なることがあります。加熱が足りない場合は、手動 オーブン 180℃で様子を見ながら加熱を追加してください。
- 4個分を大きな容器でまとめて作らないでください。

手作り豆腐（にがりを使います）

60 kcal

ヘルシーメニュー
15 手作り豆腐

付属品




材料 (4個分)	mL=cc
豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	500mL
(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)	
にがり（にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている 豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。	
アルミホイル	

1 豆乳(冷蔵)ににがりを加えて混ぜ合わせる。

2 耐熱容器4個に**1**を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(40ページ豆乳プリンの作りかた**3**の「**フタの作りかた**」参照)

3 **2**を角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚にのせる。ヘルシーメニュー を押し、回転つまみ で**手作り豆腐**のメニュー番号15に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは…オーブン 180℃で約40分
加熱後、庫内で約5分蒸らす。(予熱はしません)

手作り豆腐 バリエーション 加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

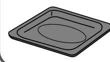
そのまま温奴
- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2㎝と小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。※奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。

ごま風味
- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごまを適量散らす。

変わり卵豆腐（にがりは、使いません）

100 kcal

ヘルシーメニュー
15 手作り豆腐

付属品




材料 (4個分)			mL=cc
豆乳(成分無調整)・・・・	500mL	A だし汁・・・・・・・・・・・・・・	50mL
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	M2個	A 薄口しょうゆ、みりん・・・	各小さじ1
みりん・・・・・・・・・・・・・	大さじ2		
塩・・・・・・・・・・・・・・・・	小さじ1/2	アルミホイル	

1 卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。

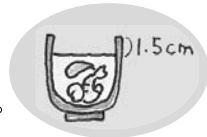
2 手作り豆腐の**2**～**3**と同じようにして加熱する。
加熱後、粗熱を取ってから冷蔵室で冷やす。

3 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジ を押し、1000Wにして 回転つまみ で**約25秒**に合わせ、スタート を押す。加熱後、冷まし、卵豆腐の容器に等分に入れる。
※お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。

スチームメニュー 8 茶わん蒸し のポイント

●加熱の種類・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約37分 蒸らし5分を含む）
●できるメニュー・・・茶わん蒸し・洋風茶わん蒸し

- スチーム容器に熱湯30mL(大さじ2)を入れ、蒸し茶わんを並べた角皿の右奥にのせて加熱します。
- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると、泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1：4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は蒸し茶わんに同量ずつ入れます。
  具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内を冷ましてから加熱を始めてください。



茶わん蒸し

115 kcal ｜ スチームメニュー 8 茶わん蒸し ｜ 付属品 スチーム容器を角皿右奥に



材料　(4個分)

- 干ししいたけ(水でもどす)・・・・2枚
- A
  - 干ししいたけのもどし汁・・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - しょうゆ・・・・・大さじ1/2
  - 砂糖・・・・・・・・・大さじ1
- ささ身・・・・・・・・・・・100g
- 酒、薄口しょうゆ・・・・各少々
- えび・・・・・・・・・・・・・・・4尾
- かまぼこ・・・・・・・・・4切れ
- ぎんなん(缶詰)・・・・・・・8粒
- 卵液
  - 卵・・・・・・・・・・・・・M2個
  - だし汁・・・・・・・2カップ
  - 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
  - 薄口しょうゆ・・・・小さじ1
  - みりん・・・・・・・小さじ2
- みつ葉・・・・・・・・・・・・適量

1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置き、［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約50秒**に合わせ、［スタート］を押す。

2 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

3 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

4 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、耐熱性の共ブタををする。

5 角皿の中央寄りに**4**を間隔を開けて並べ、スチーム容器に熱湯を30mL(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせて、角皿受け棚にのせる。
［回転つまみ］で**茶わん蒸し**のメニュー番号**8**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、取り出してみつ葉を散らす。



■手動でするときは
［オーブン］160℃で40～45分加熱後、庫内で約10分蒸らす。(予熱はしません)

洋風茶わん蒸し

125 kcal ｜ スチームメニュー 8 茶わん蒸し ｜ 付属品 スチーム容器を角皿右奥に



材料　(4個分)　mL=cc

- 鶏もも肉・・・・・・・・80g
- 塩、こしょう・・・各少々
- マッシュルーム・薄切り(缶詰)・・・・・・・・・・・・・・・・25g
- ベーコン・・・・・・・・・2枚(1cm幅に切る)
- 卵液
  - 卵・・・・・・・・・・・・・・・・M2個
  - ブイヨン・・・・・・・・・300mL(固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)
  - 牛乳・・・・・・・・・・・・100mL
  - 白ワイン・・・・・・・・・大さじ1
  - 塩、こしょう・・・・・・・各適量
- チャービル・・・・・・・・・・・・・・適量
- アルミホイル

1 鶏もも肉は8等分に切り、塩、こしょうする。

2 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器(直径10㎝のスープカップ)に**1**、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。
卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
(40ページの豆乳プリンの作りかた**3**の「**フタの作りかた**」参照)
※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると、かたまりにくいことがあります。

4 茶わん蒸し(上記)の**5**と同じようにする。
加熱後、チャービルを飾る。

スチームメニュー 9 ハンバーグ のポイント

●加熱の種類・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安・・・約25分）
●できるメニュー・・・ハンバーグ・豆腐ハンバーグ
- スチーム容器に水30mL(大さじ2)を入れ、**「スチーム容器ポジション」**に置き、角皿を入れて予熱します(食品は入れません)予熱完了後、スチーム容器は入れたまま、角皿に生地をのせて加熱します。
食品を入れるタイミング(予熱完了時)と裏返すタイミングを報知音でお知らせします。

ハンバーグ

298 kcal

スチームメニュー 9 ハンバーグ

付属品 予熱時 焼き上げ時


スチーム容器を庫内右奥に


スチーム容器を庫内右奥に


※写真はハンバーグソースをからめています。

材料 (4人分)

玉ねぎ（みじん切り）・・・・・・・・・・・・・・・小1個(150g)
バター・・・・・・・・・・・・・15g
パン粉・・・・・・・・・・・・・30g
牛乳・・・・・・・・・・・・大さじ3
合びき肉・・・・・・・・・・400g
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3
A（溶き卵・・・・・・・M1/2個分
　こしょう、ナツメグ・・・・・各少々）

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。[回転つまみ]で**ゆで野菜**のメニュー番号 5 に合わせ、[スタート]を押して、約30秒以内に**仕上がりキー**の ∨ (弱め)を押す。
■手動でするときは…[レンジ] 1000Wで約2分
加熱後、汁気をきって冷ます。

2 パン粉は牛乳でしめらせておく。

3 スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の**「スチーム容器ポジション」**の絵柄に合わせて置き、角皿を角皿受け棚にのせる。(食品は入れません)
[回転つまみ]で**ハンバーグ**のメニュー番号9に合わせ、[スタート]を押して予熱する。

4 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**1**と**2**、Ａを加えて混ぜる。

5 手にサラダ油をつけて**4**を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、中央をくぼませる。

6 予熱が完了すれば、スチーム容器は庫内に残したままミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**5**をのせ、角皿受け棚に戻して[スタート]を押す。途中、ピッピッピッ・・・という報知音が鳴れば取り出して、裏返し、[スタート]を押す。
※加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

■手動でするときは
※このメニューは、角皿と水30mLを入れたスチーム容器を入れて予熱します。
[オーブン] 220℃で予熱後、裏約15分、表約10分

ハンバーグ　バリエーション　焼き上げは「ハンバーグ」と同じ要領です。

豆腐ハンバーグ （写真は表紙掲載）

材料 (4人分)

もめん豆腐・・・1丁(300g)
玉ねぎ(みじん切り)・・・50g
パン粉・・・・・・・・・・・・・30g
牛乳・・・・・・・・・・・・・大さじ3
合いびき肉・・・・・・・・200g
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
A（溶き卵・・・・・・・・M1/2個分
　こしょう、ナツメグ・・・・・・・・少々）
大根おろし、あさつき、
ポン酢しょうゆ・・・・・各適量
オーブン用クッキングペーパー

1 豆腐は横半分に切ってそれぞれキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置いて、[レンジ]を3度押し、500Wにして[回転つまみ]で**約2分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、水気をしっかりふき取る。
※水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるポイントです。

2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で**約50秒**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、汁気をきって冷ます。

3 パン粉は牛乳でしめらせておく。

4 オーブン用クッキングペーパーを角皿の内側サイズに切っておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**1**、**2**と**3**、Ａを加えて混ぜる。

6 ハンバーグ(上記)の**3**～**6**と同じようにして加熱する。ただし、予熱した角皿に用意しておいたオーブン用クッキングペーパーを置き、その上に生地をのせる。加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

自動メニュー 6 グラタン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・グリル加熱 (加熱時間の目安…約15分)
●**できるメニュー**・・・マカロニグラタン・なすとトマトのグラタン・ドリア

- **1度に加熱できる分量は4人分（4皿）**
  (大皿に4人分を入れて焼くこともできます)
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、庫内中央にのせて、[レンジ]を押し、1000Wで人肌程度まであたためてから**4**の要領で焼きます。
- チーズやホワイトソースのかたさによって、焦げ色が異なりますので、お好みの焼き色になるように加熱時間を調節します。
- チーズはピザ用チーズなど溶けるタイプのものを。
  ※溶けるタイプのチーズの方が、こんがり香ばしく焼き上がります。 粉チーズを使うときは、バターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。

マカロニグラタン

404 kcal

自動メニュー 6 グラタン

付属品





材料　(4人分)	
ホワイトソース	
薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	80g
えび	200g
玉ねぎ	1/2個(100g)
塩、こしょう	各少々
A　マッシュルーム・薄切り(缶詰)	50g
A　白ワイン	大さじ2
A　バター	15g
ピザ用チーズ	80g

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で**約50秒**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。
再びフタをせずに [レンジ] を押し、1000Wにして[回転つまみ] で**約4分**に合わせ、[スタート]を押す。
途中、残り時間が**2分30秒**と**1分**のときに取り出してかき混ぜ、 [スタート]を押して加熱を続け、ダマのないソースにする。
※加熱途中に取り出す場合は、[とりけし] は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れる。Aを加えてラップをし、庫内中央に置く。[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ] で**約3分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

3 **2**にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らし、角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。

4 [回転つまみ] で**グラタン**のメニュー番号 6 に合わせ、[スタート] を押す。
■手動でするときは…[グリル] で約15分

市販の冷凍グラタンは、容器によって加熱方法が異なるため、手動で加熱します。

■アルミ容器入り → グリル キーで加熱

包装されているラップをはずして角皿にのせ、角皿受け棚にのせる。
グリルを押して回転つまみで**約20分**(1皿(240ｇ)のとき)に合わせ、スタートを押す。

■電子レンジ対応の容器入り → レンジ キーで加熱
(ポリプロピレンなど)

包装されているラップをはずして庫内中央に置き、パッケージ記載の加熱時間等を参考にレンジキー様子を見ながら加熱をする。
※角皿は、使わないでください。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

グラタン　バリエーション 焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

なすとトマトのグラタン



材料　(4人分)

A 玉ねぎ（みじん切り）・・・・・・・・1/2個(100g)	なす・・・・・・・・・・・・300g
A 合びき肉・・・・・・150g	トマト・・・・・2個(300g)
A バター・・・・・・・・・20g	サラダ油・・・・・・大さじ3
A 塩、こしょう・・・各少々	塩、こしょう・・・・各少々
	ピザ用チーズ・・・・120g

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみで**ゆで野菜**のメニュー番号 5 に合わせ、スタートを押して、約30秒以内に**仕上がりキーの**(弱め)を押す。
■手動でするときは… レンジ1000Wで約3分10秒加熱後、汁気をきってほぐす。

2 なすは5㎜厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7㎜厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。

3 4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、**1**、ピザ用チーズの1/3量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。

4 角皿に**3**をのせ、角皿受け棚にのせる。

ドリア



材料　(4人分) ホワイトソースは、マカロニグラタンを参照

ホワイトソース‥2カップ	白ワイン・・・・大さじ1
A 鶏もも肉・・・・・・200g (ひと口大に切る)	生クリーム・・・1/2カップ
A 玉ねぎ（薄切り）・・・・・・・・・・・・・1/2個(100g)	ごはん・・・・・・・・・・250g
A マッシュルーム・薄切り(缶詰)・・・・・・・・・・・・・・・・50g	B トマトケチャップ・・・大さじ3
	B 塩、こしょう・・・・各少々
	ピザ用チーズ・・・・・・・80g

1 マカロニグラタン(34ページ)の**1**と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみで**ゆで野菜**のメニュー番号5に合わせ、スタートを押して、約30秒以内に**仕上がりキーの**(弱め)を押す。
■手動でするときは… レンジ1000Wで約3分10秒加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。

3 **2**の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 角皿に**3**を並べ、角皿受け棚にのせる。

スポンジケーキ

313 kcal (1/8切れ)

スチームメニュー 10 ケーキ

付属品 スチーム容器を角皿右奥に



材料　(直径18cmの金属製丸型１個分)	mL=cc
スポンジケーキ	ホイップクリーム
薄力粉 ………90g	生クリーム ….300mL
卵 …………M3個	砂糖 ……..大さじ3
砂糖 …………90g	バニラエッセンス、ブランデー ……………各少々
バニラエッセンス …少々	仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
バター(小さく切る) …15g	硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー
牛乳 ……..大さじ1	

1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**



ポイント
ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。**



4 **2**と**3**を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 **4**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**

ポイント
混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ]を4度押し、**200W**にして[回転つまみ]で**1～2分**に合わせ、[スタート]を押し、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて**5**に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 **1**の型に**6**を流し入れ、型をゆすって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして角皿にのせる。スチーム容器に熱湯を30mL(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせ、角皿を角皿受け棚にのせる。



[回転つまみ]で**ケーキ**のメニュー番号 10 に合わせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは… [オーブン]160℃で予熱後、約35分

※竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと**20～30cm高さから１回落とし、**型から出して冷ます。

8 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て、**トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。



9 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

スチームメニュー 10 ケーキ のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約40分 直径18㎝の場合)
●できるメニュー・・・スポンジケーキ・チョコレートケーキ

- スチーム容器に熱湯30mL(大さじ2)を入れ、ケーキ型をのせた角皿の右奥にのせて加熱します。
- 予熱の必要がありません。
- 型は金属製の丸型を使います。
- スポンジケーキは直径15㎝、18㎝、21㎝の丸型が焼けます。
- 直径15㎝、21㎝は必ず**仕上がりキー**を使います。ケーキのメニュー番号10 で スタート を押した後(約30秒以内)に直径15㎝は ∨ (弱め)、直径21㎝は ∧ (強め)を押します

材料＼丸型の直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
■手動でするときは(**オーブン**160℃で予熱後)	約30分	約35分	約40分

スポンジケーキ バリエーション

焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ



材料 (直径18cmの金属製丸型1個分) mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 ・・・・・・・・・70g
- ココア・・・・・・・・・・20g
- 卵・・・・・・・・・・・・M3個
- 砂糖・・・・・・・・・・・90g
- バター(小さく切る) ・・・・・15g
- 牛乳 ・・・・・・・・大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム・・・300mL
- 砂糖 ・・・・・・・・大さじ3
- ココア(同量の湯で溶く)・・・大さじ4

硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 スポンジケーキ(36ページ)の**1**～**7**と同じようにする。ココアは薄力粉と合わせてふるう。

2 スポンジケーキの**8**と同じようにして、ココアホイップクリームを作る。
ただし、ココアは同量の湯で溶いてから加える。
横半分に切ったスポンジケーキに薄くぬってサンドし、残りのクリームで表面を飾る。

【お菓子作りのコツとポイント】

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

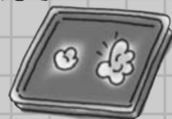
卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。



●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。



●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。



●バターの有塩・無塩は、お好みで

ロールケーキ(バニラ)

200 kcal (1/8切れ) 手動 オーブン 付属品



材料 （1本分）	mL=cc
スポンジケーキ生地	ホイップクリーム
薄力粉 ・・・・・・・・・・90g	生クリーム ・・・・・・150mL
卵 ・・・・・・・・・・・・・M5個	砂糖・・・・・・・・・・大さじ1 1/2
砂糖・・・・・・・・・・・100g	バニラエッセンス、ブランデー・・各少々
バニラエッセンス・・・・・・少々	黄桃やキーウィなどお好みの
牛乳 ・・・・・・・・・大さじ2	フルーツ・・・・・・・・・・・・・・適量
	オーブン用クッキングペーパー

ロールケーキ　バリエーション

焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。

ココアロール	薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。
抹茶ロール	薄力粉90gに抹茶大さじ1 1/2を合わせてふるう。

1. 角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを敷く。
2. スポンジケーキ(36ページ)の**2**～**5**と同じようにして、生地を作る。
牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。
3. **1**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。
4. 予熱する。(付属品・食品は入れません) オーブン を押して 温度キー で**170℃**に合わせ、スタート を押す。
5. 予熱が完了すれば、**3**を角皿受け棚にのせる。
回転つまみ で**約20分**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、オーブン用クッキングペーパーをそっとはがす。
6. ホイップクリームの作り方(36ページの**8**)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。
7. ケーキの粗熱が取れれば、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。
＊ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

パウンドケーキ

265 kcal (1/8切れ) 手動 オーブン 付属品



材料 （(底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分） mL=cc

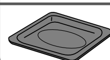
ラム酒漬けフルーツ	A 薄力粉 ・・・・・・・・100g
ドライフルーツ・・・・・90g	A ベーキングパウダー ・・小さじ2/3
ラム酒 ・・・・・・・・30mL	B くるみ(粗みじん切り)・・・・20g
	B レモン汁 ・・・・・1/2個分
生地	B レモンの皮(すりおろす)・・1/2個分
バター(やわらかくしたもの) ・・・・・・・・・・・・・・・・100g	B バニラエッセンス・・・・・少々
砂糖 ・・・・・・・・・・・・80g	スライスアーモンド・・・ 適量
卵 ・・・・・・・・・・・・・M2個	硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1. 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。レンジ を押し、1000Wにして 回転つまみ で**約50秒**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、冷まして汁気をきる。
2. パウンド型の内側に薄くバター(分量外) をぬって、硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
ポイント
硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。
3. ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
4. 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
5. 予熱する。(付属品・食品は入れません) オーブン を押して 温度キー で**160℃**に合わせ、スタート を押す。
6. **3**に**4**の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**4**を混ぜる。
7. **6**にBと汁気をきった**1**のラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。
8. 予熱が完了すれば、**7**を角皿にのせ、角皿受け棚にのせる。回転つまみ で**約60分**に合わせ、スタート を押す。

シュークリーム

180 kcal (1個)

手動 オーブン

付属品 



材料　(約10個分)　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ …………各大さじ2
- 砂糖 …………80g
- 牛乳 ………2カップ
- 卵黄 ……….M3個
- バター ………30g
- ブランデー ….小さじ2
- バニラエッセンス ….少々

シュー生地
- 水 …………100mL
- バター ………50g
- 薄力粉 ………50g
- 卵 ……….M2～3個

アルミホイル

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置き、[レンジ] を押し、**1000W**にして [回転つまみ] で**約4分30秒**に合わせ、[スタート] を押す。途中、残り時間が**3分**と**1分30秒**のときに取り出してかき混ぜ、[スタート] を押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。

※加熱途中に取り出す場合は、[とりけし] は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 **1**にバターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント

ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。
加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

3 大きめ(直径20㎝以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/3を入れてフタをせずに庫内中央に置く。
[レンジ] を押し、**1000W**にして [回転つまみ] で**約2分30秒**に合わせ、[スタート] を押す。

ポイント

水とバターが充分に沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を足してください。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、[レンジ] を3度押し、**500W**にして [回転つまみ] で**約40秒**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、手早くかき混ぜる。

4 溶いた卵をまず1個分加える。
きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

5 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。



ポイント

生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[オーブン] を押して [温度キー] で**190℃**に合わせ、[スタート] を押す。

7 角皿にアルミホイルを敷く。

8 直径1㎝丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、角皿に10個に絞り出す。

9 予熱が完了すれば、生地に霧を吹いて角皿を角皿受け棚にのせる。[回転つまみ] で**約40分**に合わせ、[スタート] を押す。

ポイント

焼き上がるまでに冷たい空気が入ると、しぼんでしまうので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

10 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

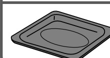
ヘルシーメニュー 16 豆乳プリン のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約37分　蒸らし5分含む)
●できるメニュー・・・豆乳プリン(なめらかタイプ)・プリン(なめらかタイプ)

- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。
厚みの薄いカップの場合は加熱終了の10分ほど前に火の通り具合を見てください。
- 仕上がりの目安は、縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。
やわらかすぎる場合は、手動 オーブン 200℃予熱なしで様子を見ながら、加熱を延長してください。

豆乳プリン(なめらかタイプ)

176 kcal (1個)　ヘルシーメニュー 16 豆乳プリン　付属品





材料　(底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分)　mL=cc

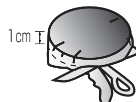
A 豆乳・・・・・・・300mL	バニラエッセンス・・・・・少々
A 砂糖・・・・・・・・・・70g	アルミホイル
生クリーム・・・150mL	キッチンペーパー
卵黄・・・・・・・・・・・M5個	

1 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして 回転つまみ で**約1分50秒**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖をよく溶かす。

2 **1**に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

3 **2**を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

フタの作りかた
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、**折り目から1cm外**をはさみで切る。
1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。



4 角皿の内側にキッチンペーパーを2重になるように敷きつめ、**3**を間隔を開けて並べ、角皿受け棚にのせる。角皿に熱湯を200㎖注ぐ。
(やけどに注意してください)

5 ヘルシーメニュー を押し、回転つまみ で**豆乳プリン**のメニュー番号16に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは… オーブン 200℃で予熱後、約30分加熱後、庫内で約5分蒸らす。

6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

豆乳プリン　バリエーション

プリン・なめらかタイプ



豆乳の分量を牛乳に置きかえ、その他は豆乳プリンの**1**～**6**と同じようにする。

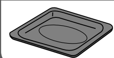
※写真は仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾り付けをしています。

プリン

109 kcal（1個）

手動 オーブン

付属品





材料　（ステンレス製プリン型10個分）　mL=cc

カラメルソース
- 砂糖・・・・・・・・大さじ5
- 水、湯・・・・各大さじ1

プリン液
- 牛乳・・・・・・・・500mL
- 砂糖・・・・・・・・・・・70g
- 卵・・・・・・・・・・・・M4個
- バニラエッセンス・・・・少々

アルミホイル
キッチンペーパー
※陶器製のプリン型は、かたまりにくいので使用しないでください。

1 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくので、やけどに注意してください)

2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

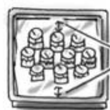
3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置き、［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約3分**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント
卵は充分に溶きほぐします。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

4 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)［オーブン］を押して［温度キー］で**160℃**に合わせ、［スタート］を押す。

6 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水150㎖を注ぐ。型を中央に寄せぎみにのせる。



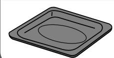
7 予熱が完了すれば、**6**を角皿受け棚にのせる。
［回転つまみ］で**45〜50分**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
粗熱をとり、冷蔵室で冷やしてから型から出す。
※アルミ製のプリン型は［オーブン］150℃で予熱後、約40分焼きます。
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、加熱を足します。

型抜きクッキー

31 kcal（1個）

手動 オーブン

付属品





材料　（約36個分）

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの)・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・50g
- 卵・・・・・・・・・・M1/2個分
- バニラエッセンス・・・・少々
- 薄力粉・・・・・・・・120g

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜる。
粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)
［オーブン］を押して［温度キー］で**170℃**に合わせ、［スタート］を押す。

6 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。

7 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

ポイント
めん棒の両側に5㎜厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

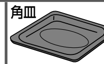
8 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて並べる。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

9 予熱が完了すれば、**8**を角皿受け棚にのせる。
［回転つまみ］で**約15分**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
※アイシング (粉砂糖40g、レモン汁大さじ1/2を混ぜ合わせたもの) で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

ロールパン

143 kcal（1個）

スチームメニュー	付属品 予熱時	焼き上げ時
11ロールパン	 スチーム容器を庫内右奥に	角皿  スチーム容器を庫内右奥に



材料　(9個分)　mL=cc

パン生地
- 強力粉 ············210g
- 砂糖············大さじ2
- 塩·············小さじ1/2
- ドライイースト····小さじ1(3g)
- 牛乳(室温のもの)····110mL
- 溶き卵·········M1/2個分
- バター··············40g

ドリュール
- 溶き卵······M1/4個分
- 塩 ··············少々

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント　こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



4 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

5 角皿を角皿受け棚にのせ、**4**をのせる。[オーブン]を押して[温度キー]で**40℃**に合わせ、[回転つまみ]で**40～50分**に合わせ、[スタート]を押して、1次発酵をする。

ポイント
1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。
穴がもどるのは発酵不足。
様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



6 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

7 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

8 角皿に薄くバターをぬる。

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。



10 生地に霧を吹いて角皿を角皿受け棚にのせる。[オーブン]を押して[温度キー]で**40℃**に合わせ、[回転つまみ]で**30～40分**に合わせ、[スタート]を押して2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント
2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 スチーム容器に水30㎖(大さじ2)入れ、庫内右奥の**「スチーム容器ポジション」**の絵柄に合わせて置く。（角皿・食品は入れません）
[回転つまみ]で**ロールパン**のメニュー番号 **11** に合わせ、[スタート]を押す。

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、角皿を角皿受け棚にのせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは
※このメニューは、水30㎖を入れたスチーム容器を入れて予熱します。
[オーブン]180℃で予熱後、23～25分

スチームメニュー 11 ロールパン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約20分)
●**できるメニュー**・・・ロールパン・ウインナーロール・あんパン

- スチーム容器に水30mL(大さじ2)を入れ、**「スチーム容器ポジション」**に置き、予熱します。
  予熱完了後、スチーム容器は入れたまま、生地をのせた角皿を入れて加熱します。
  食品を入れるタイミング(予熱完了時)は、報知音でお知らせします。

ロールパン バリエーション

焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

ウインナーロール



ロールパン(42ページ)の**1**〜**10**と同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3〜4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り45gとミックスベジタブル30gをしっかりつめ、ピザ用チーズ(50g)をのせる。ロールパンの**11**〜**12**と同じようにして焼く。



あんパン



ロールパン(42ページ)の**1**〜**8**と同じようにし、成形は生地を円形にのばしてつぶあん(270g)を9等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、止めておく。
ロールパンの**11**〜**12**と同じようにして焼く。



※焼く前にけしの実、ごまなどをのせてもよいでしょう。

【パン作りのコツとポイント】

●**材料**
- 材料はきちんとはかりましょう。

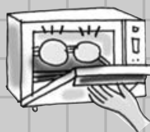


- イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、 中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

●**ドリュールはやわらかいハケでそっとぬりましょう**



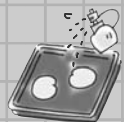
●**発酵は様子を見て加減を**
室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。



●**間隔をあけて並べて**
2次発酵後、生地は2〜2.5倍にふくれます。



●**生地が乾燥しないように気をつけて**
ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。
2次発酵のときもロールパンなど、おおいのしないものは途中､何度か霧を吹いてください。



●**おいしく食べるために**
焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



自動メニュー 7 ピザ のポイント

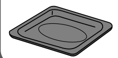
●**加熱の種類**……… 7 ピザ　オーブン加熱 (加熱時間の目安…約25分)
7 ピザ(冷凍食品)　オーブン加熱 (加熱時間の目安…約17分)

●**できるメニュー**…… 7 ピザ→ビッグピザ(サラミ・ツナトマト・たらこ・キムチ)
7 ピザ(冷凍食品)→市販の冷凍ピザ　直径約12㎝(5インチ)

- **予熱の必要がありません。**
- 自動メニュー **7 ピザ(冷凍食品)**のポイント
  - 包装は、必ずはずしてください。プラスチック容器やラップは使えません。
  - 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。
    加熱が足りないときは、「■手動でするときは…」を参考に様子を見ながら加熱してください。
    (記載の手動での加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります)

ビッグピザ（サラミ）

170 kcal (1/8切れ)　自動メニュー 7 ピザ　付属品





材料 (直径28cmのピザ1枚分)	mL=cc
ピザ生地	**トッピング**
強力粉…………100g	ピザソース (市販のもの) ……適量
薄力粉……………50g	サラミソーセージ (薄切り) …20枚
砂糖…………小さじ1	玉ねぎ (薄切り) ‥1/3個(70g)
塩…………小さじ1/2	ピーマン (薄切り) ……2個
ドライイースト‥小さじ2/3(2g)	マッシュルーム・薄切り
水……………90mL	(缶詰)……………50g
サラダ油……小さじ2	ピザ用チーズ……120g

1 材料表の材料でロールパン(42ページ)の**1**〜**5**と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

2 角皿に薄くサラダ油をぬる。

3 生地を直径28㎝の円形にのばし、角皿にのせる。

4 ピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

ポイント　サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

5 角皿を角皿受け棚にのせる。
[回転つまみ] で**ピ ザ**のメニュー番号 **7** に合わせ、[スタート] を押す。
■手動でするときは…[オーブン] 210℃で予熱後、20〜25分

ビッグピザ　バリエーション

焼き上げは「ビッグピザ(サラミ)」と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径28㎝のピザ1枚分)
トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- ツナ(缶詰)…………135g
- トマト ………小1個(150g)
- 玉ねぎ …………1/3個(70g)
- ピザ用チーズ…………120g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径28㎝のピザ1枚分)
トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- たらこ……………60g
- ピザ用チーズ ………120g
- 刻みのり……………適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径28㎝のピザ1枚分)
トッピング
- キムチ……………100g
- ゆで卵……………2個
- マヨネーズ …………適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくいただけます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。
マヨネーズを全体に絞る。

市販の冷凍ピザ

自動メニュー	付属品
7 ピザ 冷凍食品	



1 包装しているラップをはずし、角皿にのせて、角皿受け棚にのせる。
回転つまみでピ ザのメニュー番号 7 に合わせてから少し回し、**冷凍食品**を表示させ、スタートを押す。
■手動でするときは…オーブン 250℃で15～20分
(予熱はしません)

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は25～27ページをご覧ください。

メニュー名	分　量	加熱の種類と目安時間	作　り　か　た　(mL=cc)
山菜おこわ (写真は、表紙掲載)	4人分	手動 レンジ キー 1000Wで、約12分	もち米2カップ(340g)は、洗って大きめの耐熱容器に入れ、水気をきった山菜の水煮120gと水300mL、薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々を加え約1時間漬けたのち、ラップをして加熱する。途中残り時間が5分のときに、取り出して全体を混ぜ、再びラップをして加熱する。
あさりの酒蒸し	4人分	手動 レンジ キー 500Wで、6～7分	あさり400gは、塩水につけて砂出ししたのち、底の平らな耐熱容器に入れて酒50mLをふり、ラップをして加熱する。
トースト	1枚 常温もの 6枚切り	手動 グリル キーで 約3分30秒 加熱後、裏返して 手動 グリル キーで 3分30秒～4分	**食パンの置きかた** 上から見たところ 角皿 1枚のとき 2枚のとき
	2枚 常温もの 6枚切り	手動 グリル キーで 3分30秒～4分 加熱後、裏返して 手動 グリル キーで 4分～4分30秒	
焼きいも	4本 (1本250g)	手動 オーブン キー 250℃で 50～55分 (予熱はしません)	さつまいもは、洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
焼きなす	4本 (1本100g)	手動 グリル キーで 12～13分 加熱後、裏返して 手動 グリル キーで 12～13分	なすは、洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開ける。角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
も　ち	4個 (1個50g)	手動 グリル キーで 6～7分	角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、もちを並べて角皿受け棚にのせる。 ※焼き色はつきにくいですが､ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子をみながら加減してください。

加熱早見表 手動で加熱するときに参考にしてください

ご注意 加熱しすぎると発煙・発火します

あんまん・まんじゅう… 「あん」は、高温になりやすく、発煙することがあります。
根菜類「さつまいも」など… 水分が少なくなり発煙・発火することがあります。
乾燥したもの・水分の少ないもの… 発煙・発火することがあります。
飲み物… 取り出すときに突然沸騰してやけどをすることがあります。
「いか」などはじけやすいもの… はじけてやけどをすることがあります。

手動レンジの操作方法 25ページ

■の食品は、ラップ(ふた)をします。

■あたため（レンジキー1000W）

茶わん蒸しは、レンジ200Wで加熱します。　（1mL=1cc）

	メニュー	分量/目安時間
常温もの・冷蔵もの	煮もの	200g / 約1分
	カレー・シチュー	1人分(200g) / 約1分20秒
	みそ汁	1杯(150mL) / 約1分
	ごはん	1杯(150g) / 約35秒
	焼きそば・スパゲッティ	1皿(200g) / 約50秒
	ハンバーグ	2個(180g) / 約1分
	天ぷら・フライ ご注意	1人分(200g) / 約1分
	シュウマイ	5個(約100g) / 約45秒
	ピラフ	1人分(250g) / 約1分10秒
	牛　乳※1 ご注意	1杯(200mL) / 約1分
	酒※1 ご注意	1杯(180mL) / 約40秒
	肉まん・あんまん※2 ご注意	1個(110g) / 30～40秒
	まんじゅう ご注意	1個(65g) / 10～20秒
	茶わん蒸し※3	1個(約230g) / レンジ200Wで3分～4分
	コンビニ弁当※3	1個(400g) / 約1分10秒
冷凍もの	ごはん	1杯(150g) / 約1分40秒
	カレー・シチュー	1人分(200g) / 約4分
	ハンバーグ	2個(180g) / 約3分
	シュウマイ	15個(230g) / 約3分
	ピラフ・焼きめし	1人分(250g) / 約3分20秒
	市販のお弁当用ハンバーグ	2個(約50g) / 約40秒
	焼きおにぎり	2個(約100g) / 約1分20秒
	ミックスベジタブル	約100g / 約2分
	里いも・かぼちゃ	約500g / 約7分
	肉まん・あんまん※2 ご注意	1個(110g) / 約1分
	まんじゅう ご注意	1個(65g) / 30～40秒

■ゆで野菜（レンジキー1000W）

	素　材	分量/目安時間
根菜類	じゃがいも さつまいも ご注意	150g / 約3分
	にんじん※4 ご注意	200g / 約4分20秒
	だいこん ご注意	400g / 約5分30秒
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	200g / 約1分40秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g / 約1分40秒
	グリーンアスパラガス	100g / 約1分10秒
	かぼちゃ	400g / 約3分

■その他（レンジキー200W）

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)、パセリ、青じそなどの乾燥

※加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。
様子を見ながら加熱をしてください。

※1 **加熱しすぎないでください。**
取り出すときに突然沸騰してやけどをすることがあります。加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
※2 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。
加熱後ラップをしたまま、2～3分蒸らす。
※3 具やおかずの種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
※4 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。

お手入れ　汚れたら、すぐに！こまめに！お手入れしましょう

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

ドアの内側・庫内の穴やすきまに食品カスや飛び汁が付いたまま、使用しないでください。放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

庫内側面の穴
衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

ドアガラス
食器などを当てたりして傷を付けない
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

操作部
スプレー式の洗剤を直接かけない
液が浸透し、故障の原因。

庫内・フラットテーブル・ドアの内側
食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残さない。

●落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

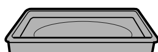
フラットテーブルの汚れが落ちにくい場合は
汚れた部分に**クリームクレンザー**を付け、**丸めたラップ**でこすり落としてください。
ただし、フラットテーブルを囲む周りのパッキンや庫内側面 (黒い塗装部分)は、絶対にこすらないでください。
(最後は、水拭きをしてください)

吸気口・排気口　**吸気口**　**排気口**
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

庫内のにおいが気になるときは
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。(11ページ)

付属品の汚れ

やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。

角皿 

スチーム容器 

ご注意

- **台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。**
  (アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障を起こす原因になります)
- **シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。**
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
  ※フラットテーブルのお手入れには、クリームクレンザーが使用できます。上記のお手入れ内容をお守りください。
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。**(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

故障かな？

修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	● 製品内部の部品を保護するために冷却用ファンが回ります。レンジ加熱後は、ドアを開けるまで10分程度回ります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● 消音設定をしていませんか？ 手動 レンジ キーを4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。**「お知らせ音を消すとき、鳴らすとき」** (2 ページ)
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。
動作について	上ヒーターが赤熱しない。 (カラ焼き時も含む) (オーブン、グリル加熱のとき)	● 断続制御していますので、メニューによって前後の赤熱のしかたが異なります。(前後交互に赤熱する場合や同時に赤熱または、OFFする場合があります)
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開けると「0」表示が出て、操作ができます。 ● ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 電源オートオフ機能 をご覧ください。(11 ページ)
	加熱中、庫内灯が点灯しない。	● 庫内灯 キーを押すと点灯します。(9 ページ) ● 手動 オーブン キーの発酵では、点灯しません。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	● ご購入後にカラ焼きをされましたか? (11 ページ) ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ **「お手入れ」** (47 ページ)
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	● 角皿・金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか?**「使える容器」** (13 ページ) ● 食品カスなどが付着していませんか?**「お手入れ」** (47 ページ)
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。(5 ページ)
仕上がりについて	1サックリ解凍 ・ 2はがせ技 全解凍 キーを使うと加熱しすぎる。	● ラップに包んでいませんか？ ● フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか? ● 素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？(18 ページ)
	1サックリ解凍 ・ 2はがせ技 全解凍 キーを使うと加熱が足りない。	● 食器にのせたり、発泡トレーのままで加熱していませんか？ かために仕上がります。(18 ページ)
	角皿を使うメニューで焦げ目がつかない。	● 角皿受け棚にセットされていますか？

	こんな場合	故障ではありません
仕上がりについて	飲み物が熱くなりすぎる。	●自動メニュー (4 牛乳・酒)で加熱されていますか？ 20 ページ ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) ●加熱前の温度に応じて仕上がりキーを使っていますか？
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

こんな表示が出たら調べるところ エラー音（ピピピピピ）が鳴ります。

表示	調べるところ
U 03	● 食品の量が少なすぎます。 とりけし キーを押して 分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。 ※オーブン加熱後、庫内が高温のときにレンジ加熱をすると、表示(高温が点灯)することもあります。庫内を冷ましてください。
U 04 高温	● 庫内が高温のため使用できません。 エラー表示が消えると使用できます。 (ドアを開けておきましょう) U04 表示中は、 1サックリ解凍 キー・ 2 はがせ技 全解凍 キー・3 やわらかあたため・手動好みの温度加熱・手動 スチームあたため キー・手動 オーブン キーの発酵は、使えませんが、 とりけし キーを押すと他の加熱は使えます。
C 番号 ⇄ 18 88 (交互に表示)	● **製品が故障している場合があります。** 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口に**表示の内容(C番号)**をご連絡ください。 51 ページ

高温表示について

表示	説明
0 高温	●「高温」表示は、オーブン・グリル・レンジ加熱の終了後に点灯します。 途中でドアを開けたときも点灯します。 フラットテーブルなど、やけどにご注意ください。 冷めると消灯します。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「**故障かな?**」(48～49ページ)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- ・品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。
保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

● 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

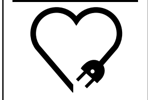
● 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　―



長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

- ●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- ●自動的に切れないときがある。
- ●コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- ●スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
- ●ドアに著しいガタがある。
- ●触れるとピリピリと電気を感じる。
- ●ドアや庫内に著しい変形がある。
- ●その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取り扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」および、万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。▶▶▶ 

シャープ　お問い合わせ　検索

http://www.sharp.co.jp/support/



使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】



0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜～土曜：9:00～18:00
●日曜・祝日：9:00～17:00

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	



「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

ご利用料金

※サービスエリア：日本国内地域。ただし、沖縄県全域(離島を含む)および鹿児島県奄美市・大島郡を除く。

■運送費

保証期間内	無料
保証期間外	1,000円＋梱包資材費＋代引き手数料

※梱包料を含む往復料金(税別)

■修理料金

保証期間内	無料(保証書記載の「保証規定」に準じます)
保証期間外	有料(修理内容により異なります)

※保証期間内でも有料になる場合があります。詳しくは保証書をご確認ください。

お申し込み

【お客様相談センター】(0120 - 078 - 178) にお電話でお申し込みください。

↓①

お引き取り

当社指定の運送業者がお引き取りに伺います。

■お引き取りの時間は、下記時間帯よりお選びいただくことができます。

午前中	12:00～14:00	14:00～16:00	16:00～18:00	18:00～21:00

■お引き取り日は、ご依頼日の翌日以降となります。
■18:00～21:00の時間帯は、土、日、祝日を除きます。
■交通事情などの理由によりご指定の時間にお伺いできない場合がございます。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。
※修理品は当社指定の運送業者が梱包箱を持参してお伺いし、梱包させていただきます。

↓②

修理・お届け

修理完了後、シャープエンジニアリング(株)よりご連絡いたします。

■ご連絡時にサービス料金(修理料金＋利用料)と発送日をご連絡いたします。
■当社指定の運送業者が修理完了品を、お届けに伺います。
■サービス料金(修理料＋利用料)を指定運送業者に、現金でお支払いください。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。

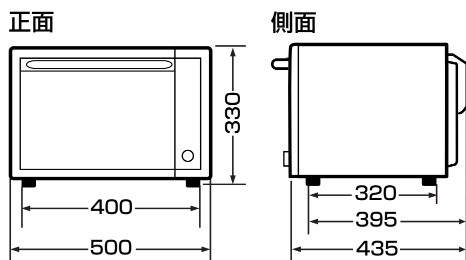
仕　様

定格電圧		交流 100V		
定格周波数		50Hz-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W		
	高周波出力	1,000W・600W・500W・200W相当		
	発振周波数	2,450MHz		
グリル	定格消費電力	1,430W		
オーブン	定格消費電力	1,430W		
	温度調節範囲	発酵(40℃)110～250℃※1		
外形寸法		幅500mm×奥行435mm×高さ330mm		
加熱室有効寸法		幅320mm×奥行340mm×高さ225mm		
質量		約14kg		
角皿		335mm×335mm		
電源コードの長さ		約1.4m		
区分名		B		
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.8kWh／年	年間待機時消費電力量	0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		14.0kWh／年	年間消費電力量	69.8kWh／年

- 年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。

■ 外形寸法（単位mm）

正面　　側面



落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



RK-TB1　希望小売価格 945円(税抜価格 900円)･工事費別 (2008年5月現在)

※1 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約8分間です。
　その後は、自動的に230℃に切り替わります。

- 設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより**7cm以上**)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。▶▶▶ 

シャープ　お問い合わせ　検索

http://www.sharp.co.jp/support/



使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】



0120 - 078 - 178

携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間（年末年始を除く）
- 月曜～土曜：9:00～18:00
- 日曜・祝日：9:00～17:00

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	



「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

電話でのお申し込みにあたっては、51ページの「ご利用料金」「お引き取り時間」「修理・お届け」を併せてご確認のうえ、ご依頼ください。

お申し込み

【お客様相談センター】

(0120 - 078 - 178) にお電話でお申し込みください。

シャープ株式会社
本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号



Printed in Thailand
S26Aシリーズ
TCADCA955WRRZ　08E－ (TH) ①